

IMPLEMENTASI SENAM HIPERTENSI SEBAGAI INTERVENSI NONFARMAKOLOGIS PADA MASYARAKAT

Suster Susilowati¹, Devi Nila Belinda P.², Dhea Fadia Pasha³, Rendi Prayugo⁴, Ayesie Natasa Zulka⁵

^{1,2,3,4}Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jember, Jawa Timur
Indonesia

⁵Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jember, Jawa Timur
Indonesia

Email: ayesianatasazulka@unmuhjember.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi dan berisiko menimbulkan berbagai komplikasi serius apabila tidak dikendalikan dengan baik. Berdasarkan data pengkajian keperawatan komunitas di Desa Curahmalang, tercatat sebanyak 406 kasus hipertensi, sehingga diperlukan upaya pengendalian yang bersifat promotif dan preventif. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengendalikan tekanan darah serta meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya aktivitas fisik melalui pelaksanaan senam hipertensi. Kegiatan dilaksanakan pada Jumat, 06 Februari 2026, dengan melibatkan 25 orang masyarakat Desa Curahmalang dan berkolaborasi dengan mahasiswa KKN Universitas Muhammadiyah Jember. Metode yang digunakan adalah intervensi nonfarmakologis berupa senam hipertensi selama ± 30 menit, disertai edukasi singkat terkait manfaat aktivitas fisik. Evaluasi dilakukan melalui pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah kegiatan serta penilaian pengetahuan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan adanya penurunan rerata tekanan darah sistolik sebesar ± 8 mmHg dan diastolik ± 5 mmHg setelah intervensi. Selain itu, terjadi peningkatan skor pengetahuan peserta dari rerata 60 menjadi 85. Seluruh peserta (100%) mengikuti kegiatan dengan baik dan mampu melakukan gerakan sesuai kemampuan masing-masing. Senam hipertensi terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan membantu menurunkan tekanan darah secara akut, serta berpotensi menjadi kegiatan berkelanjutan dalam mendukung pengendalian hipertensi di masyarakat.

Kata Kunci : Hipertensi, Senam hipertensi, Aktivitas Fisik

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease with a high prevalence and poses a significant risk of serious complications if not properly controlled. Based on community nursing assessment data in Curahmalang Village, there were 406 recorded cases of hypertension, indicating the need for promotive and preventive interventions. This community service activity aimed to help control blood pressure and improve community knowledge regarding the importance of physical activity through hypertension exercise. The activity was conducted on Friday, February 6, 2026, involving 25 participants from Curahmalang Village in collaboration with students from Universitas Muhammadiyah Jember. The method used was a non-pharmacological intervention in the form of group-based hypertension exercise for approximately 30 minutes, accompanied by brief health education. Evaluation was carried out by measuring blood pressure before and after the activity and assessing participants' knowledge using pre-test and post-test questionnaires. The results showed a decrease in the mean systolic blood pressure by approximately 8 mmHg and diastolic blood pressure by 5 mmHg after the intervention. In addition, the average knowledge score increased from 60 to 85. All participants (100%) actively engaged in the activity and were able to perform the exercise movements according to their abilities. Hypertension exercise was well accepted by the community, demonstrated measurable improvements in knowledge and short-term blood pressure reduction, and has the potential to be implemented as a sustainable activity to support hypertension control at the community level.

Keyword : Hypertension, Hypertension Exercise, Physical Activity

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu keadaan yang menyebabkan tekanan darah tinggi secara terus-menerus dimana tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg, tekanan diastolik 90 mmHg atau lebih (Telaumbanua and Rahayu, 2025). Hipertensi atau penyakit darah tinggi merupakan suatu keadaan peredaran darah meningkat secara kronis. Hal ini terjadi karena jantung bekerja lebih cepat memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi di dalam tubuh (Wulandari, Sari and Ludiana, 2023). Hipertensi terjadi akibat peningkatan resistensi perifer dan gangguan regulasi sistem kardiovaskular yang menyebabkan jantung bekerja lebih keras dalam memompa darah ke seluruh tubuh (Solikhah, Nuraisyah and Oktaviana, 2023). Secara fisiologis, peningkatan tekanan darah yang menetap dapat memicu perubahan struktural pada pembuluh darah serta meningkatkan risiko kerusakan organ target (Silvianah and Indrawati, 2024).

Berdasarkan data laporan terbaru Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, sebanyak 34,11% masyarakat Indonesia mengidap hipertensi atau tekanan darah tinggi. WHO 2023, melaporkan prevalensi hipertensi pada laki-laki lebih tinggi (34%) dibandingkan perempuan (32%) pada kelompok umur dibawah 50 tahun. Sementara bagi masyarakat yang berusia 50-79 tahun, prevalensi laki-laki dan perempuan diperkirakan sebesar 49%. Secara keseluruhan, angka kejadian hipertensi menurut standar usia hanya mengalami perubahan kecil dari tahun 1990 sampai 2019, yaitu naik dari 32% menjadi 33%. Angka tersebut menempatkan Indonesia di peringkat kelima dunia sebagai negara dengan jumlah penderita hipertensi terbanyak (Ekasari *et al.*, 2022).

Menurut data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur (2023), hipertensi merupakan kasus tertinggi penyakit tidak menular (PTM) di Jawa Timur dengan 195.225 kasus, di Kabupaten Jember Kasus hipertensi di Jember tercatat meningkat signifikan, melebihi angka 9.400 kasus dari tahun sebelumnya (Riyada *et al.*, 2023). Dinas Kesehatan Kabupaten Jember data dari Puskesmas Nogosari, di Desa Curahmalang tercatat kasus hipertensi per tahun 2025 dengan total 406 kasus. Signifikansi hipertensi terletak pada dampaknya terhadap berbagai organ vital. Menurut berbagai penelitian, hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung koroner, stroke, gagal jantung, serta gagal ginjal kronik (Andree, Irawati and Alioes, 2025). Beban komplikasi tersebut tidak hanya meningkatkan angka kesakitan dan kematian, tetapi juga berdampak pada kualitas hidup serta beban ekonomi sistem kesehatan (Octavianie *et al.*, 2022).

Faktor risiko hipertensi meliputi konsumsi garam berlebih, kurang aktivitas fisik, obesitas, stres, serta kebiasaan merokok. Kurangnya aktivitas fisik menjadi salah satu determinan utama peningkatan tekanan darah pada masyarakat modern (Octavianie *et al.*, 2022). Aktivitas fisik teratur terbukti dapat menurunkan tekanan darah melalui peningkatan fungsi endotel dan elastisitas arteri (Sobarina, Rohimah and Ginanjar, 2022). Oleh karena itu, intervensi berbasis aktivitas fisik menjadi bagian penting dalam strategi pengendalian hipertensi. Oleh karena itu, pengendalian hipertensi harus dilakukan secara komprehensif melalui pendekatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif (Martani, Kurniasari and Angkasa, 2022). Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan intervensi nonfarmakologis yang efektif adalah pelaksanaan senam hipertensi, yang bertujuan untuk membantu mengontrol tekanan darah, meningkatkan kebugaran jasmani, serta menumbuhkan kesadaran masyarakat akan pentingnya gaya hidup sehat. Pelaksanaan senam hipertensi diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku hidup sehat dan mendukung pengendalian hipertensi secara berkelanjutan di Desa Curahmalang.

METODE

Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan kegiatan koordinasi bersama pihak pemerintah desa yang dilaksanakan pada hari Selasa. Koordinasi ini bertujuan untuk menyepakati waktu, tempat, serta sasaran kegiatan penyuluhan dan senam hipertensi. Berdasarkan hasil koordinasi, kegiatan ditetapkan akan dilaksanakan pada hari Jumat dengan sasaran masyarakat yang mengalami hipertensi, anggota Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), serta perangkat desa.

Tim pelaksana menyusun rencana kegiatan yang meliputi penyusunan materi penyuluhan mengenai hipertensi, persiapan media edukasi, serta penentuan alur pelaksanaan kegiatan. Selain itu, dilakukan persiapan sarana dan prasarana yang mendukung kegiatan, seperti pengeras suara (sound system), mikrofon, serta perlengkapan pendukung senam hipertensi.

Pada hari pelaksanaan, sebelum kegiatan dimulai, tim melakukan pengecekan ulang terhadap seluruh peralatan guna memastikan kegiatan dapat berjalan dengan lancar dan sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan.

Tahap Sosialisasi

Pelaksanaan penyuluhan mengenai pengendalian hipertensi dengan pendekatan “PATUH” dilaksanakan pada hari Jumat, 6 Februari 2026, bertempat di Balai Desa Curahmalang. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam mengelola serta mencegah komplikasi hipertensi melalui penerapan prinsip PATUH.



Gambar. 1 Pelaksanaan Sosialisasi Kegiatan

Kegiatan tersebut melibatkan masyarakat yang memiliki riwayat hipertensi, kader Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), serta perangkat desa setempat. Setelah sesi penyuluhan, kegiatan dilanjutkan dengan senam hipertensi sebagai bentuk implementasi aktivitas fisik yang dianjurkan bagi penderita hipertensi. Senam hipertensi dilaksanakan selama kurang lebih lima menit dan dipimpin oleh instruktur senam. Melalui rangkaian kegiatan ini, diharapkan peserta mampu menerapkan perilaku hidup sehat secara berkelanjutan guna mengendalikan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup.

Tahap Pelaksanaan

Kegiatan senam dilaksanakan pada Jumat, 06 Februari 2026, dengan melibatkan 25 orang masyarakat Desa Curahmalang serta berkolaborasi dengan mahasiswa KKN Universitas Muhammadiyah Jember.



Gambar. 2 Pelaksanaan Senam

Senam hipertensi dilakukan secara berkelompok dan dipandu oleh instruktur senam dengan pendampingan mahasiswa KKN. Gerakan senam disesuaikan dengan kondisi fisik peserta, bersifat ringan, bertahap, dan aman bagi penderita maupun kelompok berisiko hipertensi. Durasi senam berlangsung kurang lebih 30 menit, yang diawali dengan pemanasan, dilanjutkan gerakan inti, dan diakhiri dengan pendinginan.

Melalui pelaksanaan senam hipertensi ini, diharapkan masyarakat dapat meningkatkan kebiasaan beraktivitas fisik secara rutin sebagai upaya pengendalian tekanan darah serta pencegahan komplikasi hipertensi secara berkelanjutan.

Tahap Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilaksanakan secara langsung setelah rangkaian penyuluhan dan senam hipertensi selesai dilaksanakan. Evaluasi proses dilakukan melalui observasi terhadap tingkat partisipasi, keaktifan, serta kemampuan peserta dalam mengikuti seluruh tahapan kegiatan, mulai dari penyampaian materi hingga pelaksanaan senam. Berdasarkan hasil pengamatan, seluruh peserta yang berjumlah 25 orang (100%) mengikuti kegiatan secara penuh dari awal hingga akhir serta mampu melaksanakan setiap gerakan senam sesuai dengan kondisi dan kemampuan fisik masing-masing. Selain evaluasi proses, dilakukan pula evaluasi hasil secara kuantitatif dan kualitatif. Evaluasi kuantitatif dilakukan melalui pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi serta penilaian tingkat pengetahuan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test. Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan rerata tekanan darah sistolik sebesar ± 8 mmHg dan diastolik ± 5 mmHg setelah pelaksanaan senam hipertensi. Selain itu, terjadi peningkatan skor pengetahuan peserta dari rerata 60 menjadi 85 setelah diberikan penyuluhan. Evaluasi kualitatif dilakukan melalui pemberian kesempatan kepada peserta untuk menyampaikan tanggapan dan umpan balik terhadap kegiatan. Hasilnya menunjukkan bahwa peserta merasakan manfaat kegiatan, baik dalam meningkatkan kebugaran jasmani maupun pemahaman tentang pentingnya aktivitas fisik dalam pengendalian tekanan darah. Tingginya antusiasme peserta serta harapan untuk pelaksanaan kegiatan secara rutin menjadi indikator bahwa program ini diterima dengan baik oleh masyarakat. Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan dan senam hipertensi terlaksana sesuai dengan rencana tanpa hambatan yang berarti, serta mampu mencapai indikator keberhasilan yang ditetapkan, yaitu peningkatan pengetahuan peserta, penurunan tekanan darah secara akut, dan partisipasi aktif masyarakat dalam upaya pengendalian hipertensi di tingkat komunitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan senam hipertensi di Desa Curahmalang berjalan dengan lancar dan diikuti oleh 25 orang. Seluruh peserta mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir dengan antusias. Peserta mampu mengikuti rangkaian senam yang terdiri dari pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan sesuai dengan kemampuan masing-masing. Selama kegiatan berlangsung, tidak ditemukan kendala berarti, dan suasana kegiatan berjalan tertib serta kondusif. Pelaksanaan senam hipertensi di Desa Curahmalang menunjukkan partisipasi masyarakat yang baik dan penerimaan positif terhadap intervensi nonfarmakologis berbasis komunitas. Fakta bahwa seluruh peserta mengikuti kegiatan hingga selesai menunjukkan bahwa pendekatan aktivitas fisik kelompok dapat diterima dalam konteks budaya masyarakat desa. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa intervensi berbasis komunitas yang melibatkan partisipasi aktif warga lebih efektif dalam meningkatkan kepatuhan terhadap gaya hidup sehat dibandingkan intervensi individual (Wulandari, Sari and Ludiana, 2023).

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang erat kaitannya dengan perilaku sedentari dan kurang aktivitas fisik. WHO menekankan bahwa aktivitas fisik teratur memiliki efek signifikan dalam menurunkan tekanan darah melalui peningkatan elastisitas pembuluh darah dan perbaikan fungsi endotel (Sholihah *et al.*, 2022). Studi sistematis terbaru menunjukkan bahwa latihan aerobik intensitas ringan hingga sedang dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara bermakna pada populasi hipertensi. Dalam teori keperawatan komunitas, peran perawat tidak hanya terbatas pada pemberian edukasi formal, tetapi mencakup fasilitasi, advokasi, dan pemberdayaan masyarakat dalam upaya promotif dan preventif (Arisandi and Mardiah, 2022). Model keperawatan public health berfokus pada pemberdayaan individu dan kelompok untuk meningkatkan self-efficacy dalam mengelola faktor risiko kronis, termasuk tekanan darah tinggi. (Solikhah, Nuraisyah and Oktaviana, 2023) menunjukkan bahwa intervensi nurse-led berbasis digital atau edukasi meningkatkan kemampuan pasien untuk menginternalisasi perubahan gaya hidup, termasuk meningkatkan aktivitas fisik dan kepatuhan terhadap rencana pengelolaan hipertensi (Elvira *et al.*, 2024).

Senam hipertensi sebagai intervensi nonfarmakologis terbukti dapat diterima dengan baik oleh masyarakat (Nurmania, Ludiana and Dewi, 2025). Aktivitas fisik ringan yang dilakukan secara berkelompok tidak hanya membantu meningkatkan kebugaran tubuh, tetapi juga berperan dalam membantu mengontrol tekanan darah melalui peningkatan sirkulasi darah dan fungsi kardiovaskular. Selain itu, senam hipertensi dapat mengurangi stres dan meningkatkan rasa kebersamaan antarwarga (Pudyastuti *et al.*, 2024). Partisipasi aktif masyarakat dalam kegiatan senam hipertensi juga mencerminkan elemen penting dari pendekatan partisipatif, yakni keterlibatan aktif dalam proses perencanaan hingga pelaksanaan program. Studi sistematis tentang intervensi nurse-led menggarisbawahi pentingnya pendekatan yang bersifat personal dan berkelanjutan untuk menghasilkan perubahan perilaku yang lebih stabil. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa intervensi keperawatan komunitas yang terstruktur dapat meningkatkan diet sehat dan aktivitas fisik sebagai komponen penting dalam manajemen hipertensi (Ekasari *et al.*, 2022).

Intervensi senam hipertensi yang dilakukan juga merupakan bentuk manifestasi dari *interprofessional collaboration* dalam praktik keperawatan komunitas. Kolaborasi antara mahasiswa dalam program ini meningkatkan kualitas komunikasi kesehatan dan pemahaman masyarakat terhadap risiko hipertensi. Hal ini sesuai prinsip perawatan berbasis komunitas yang melibatkan kolaborasi lintas disiplin untuk memperluas jangkauan dampak program kesehatan (Faizah and Supratman, 2023). Kolaborasi dengan mahasiswa KKN Universitas Muhammadiyah Jember memberikan kontribusi positif terhadap kelancaran kegiatan. Mahasiswa KKN berperan aktif dalam mendampingi peserta, membantu mengarahkan gerakan, serta memberikan motivasi kepada masyarakat agar tetap

semangat mengikuti senam. Keterlibatan mahasiswa juga menciptakan interaksi yang baik antara tim pelaksana dan masyarakat, sehingga kegiatan terasa lebih menarik dan partisipatif.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kesadaran masyarakat akan pentingnya aktivitas fisik dalam pengendalian hipertensi. Antusiasme peserta dan keinginan untuk mengikuti kegiatan serupa di waktu mendatang menunjukkan bahwa senam hipertensi berpotensi menjadi kegiatan promotif dan preventif yang berkelanjutan. Dengan pelaksanaan yang rutin dan dukungan berbagai pihak, senam hipertensi diharapkan dapat menjadi salah satu upaya efektif dalam menekan angka kejadian hipertensi di Desa Curahmalang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan senam hipertensi di Desa Curahmalang berjalan dengan lancar dan mendapatkan respons positif dari masyarakat. Kegiatan ini mampu meningkatkan partisipasi dan kesadaran masyarakat akan pentingnya aktivitas fisik sebagai salah satu upaya pengendalian hipertensi. Kolaborasi dengan mahasiswa KKN Universitas Muhammadiyah Jember turut mendukung kelancaran pelaksanaan kegiatan. Senam hipertensi dapat dijadikan sebagai intervensi nonfarmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan dalam upaya pengendalian hipertensi di tingkat komunitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Andree, Azzahra Anggita, Irawati, L. And Alioes, Y. (2025) 'Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Andalas', *Jurnal Riset Ilmiah*, 2(2), Pp. 772–781.
- Arisandi, Y. And Mardiah (2022) 'Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia', *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 7(1), Pp. 349–355.
- Ekasari, Mia Fatma *Et Al.* (2022) 'Kenali Penyebab, Tanda Gejala Dan Penanganannya'.
- Elvira, M. *Et Al.* (2024) 'Pencegahan Dan Pengendalian Hipertensi Melalui Penguatan Peran Kader Dan Senam Hipertensi', *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), Pp. 8–14. Available At: <https://doi.org/10.36082/Gemakes.V4i1.1405>.
- Faizah, S.N.I. And Supratman (2023) 'Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Di Desa Luwang Wilayah Puskesmas Gatak', *Malahayati Nursing Journal*, 5(11), Pp. 4012–4022.
- Martani, R.W., Kurniasari, G. And Angkasa, M.P. (2022) 'Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia : Studi Literature', *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), Pp. 83–87.
- Nurmania, A.A., Ludiana And Dewi, T.K. (2025) 'Implementasi Senam Hipertensi Untuk Mengontrol Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi', *Jurnal Cendikia Muda*, 5(1), Pp. 33–38.
- Octavianie, G. *Et Al.* (2022) 'Promosi Kesehatan Hipertensi Pada Usia Produktif Sampai Lansia Di Wilayah Desa Lulut Rt 04 Rw 02 Kec. Klapanunggal Kab. Bogor', *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 01(02).

-
- Pudyastuti, R.R. *Et Al.* (2024) 'Penyuluhan Dan Senam Hipertensi Sebagai Alternatif Pencegahan Dan Pengendalian Potensi Stroke', *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2, Pp. 123–133.
- Riyada, F. *Et Al.* (2023) 'Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Resiko Hipertensi Pada Lansia', *Journal Scientific* [Preprint].
- Sholihah, N.A. *Et Al.* (2022) 'Penyuluhan Kesehatan Dan Senam Hipertensi Di Posyandu Keluarga Semong Kabupaten Sumbawa', *Jurnal Abdidas*, 3(2), Pp. 350–354.
- Silvianah, A. And Indrawati (2024) 'Hubungan Kepatuhan Minum Obat Hipertensi Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu Lansia', *Jurnal Keperawatan*, Pp. 52–61.
- Sobarina, D., Rohimah, S. And Ginanjar, Y. (2022) 'Literature Review Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia', *Jurnal Mahasiswa Keperawatan Galuh*, 1(1), Pp. 39–46.
- Solikhah, Nuraisyah, F. And Oktaviana, Ardyawati Wira (2023) 'Edukasi Pemahaman Tentang Penyakit Hipertensi Melalui Penyuluhan', *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3, Pp. 101–105. Available At: <https://doi.org/10.47575/Apma.V3i2.404>.
- Telaumbanua, Arniat Christiani And Rahayu, Y. (2025) 'Penyuluhan Dan Edukasi Tentang Penyakit Hipertensi', *Jurnal Abdimas Sainatika* [Preprint].
- Wulandari, A., Sari, Senja Atika And Ludiana (2023) 'Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022', *Jurnal Cendiki Muda*, 3, Pp. 163–171.