



GERAKAN SEHAT CEGAH HIPERTENSI MELALUI PENYULUHAN, PEMERIKSAAN TEKANAN DARAH, DAN SENAM HIPERTENSI PADA LANSIA DI KELURAHAN KARANGANYAR KOTA TASIKMALAYA

Naila Aprillyani¹, Dila Ananda Herdiana², Silvia Rizki Nurcahyani³, Rina Karlina⁴,
Kania Risnawati⁵, Najma Fawaz Bilqisthi⁶, Siti Nafisatul Mutmainah⁷, Hana
Sukmawati⁸, Mohamad Tahqiq Abdul Jabbar⁹, Beni Ahmad Yunan¹⁰, Rois Bustomi¹¹,
Lany Prasiska Aprianis¹², Hasya Syah Pradipta¹³, Lutfi Barkah Ramadhan¹⁴, Dhiya
Aqillah Zain¹⁵, Hasna Siti Nur Rahmah¹⁶, Laisya Putri Maulida Rahmi¹⁷, Intan
Maulida¹⁸, Herna Aulia¹⁹, Fiani Septi Mutmainah²⁰

Alamat: Universitas Muhammdiyah Tasikmalaya

Korespondensi penulis: nailapriliani00@email.com

Abstrak. Hypertension is a common health problem often referred to as a "silent killer" because it usually does not show obvious symptoms until complications arise. The Karanganyar Community Health Center (Puskesmas) working area in Kawalu District, Tasikmalaya City, is among the five locations with the highest hypertension rates in the city. The activity aimed to improve participants' knowledge, awareness, and skills in preventing and controlling hypertension through health education, blood pressure screening, and hypertension exercise. The activity was conducted on August 9, 2026, at Madrasah Al-Muttahid, Karanganyar Village, Kawalu District, Tasikmalaya City, and involved 28 older adults. The activities consisted of preparation, health education, blood pressure screening, hypertension exercise practice, and evaluation through discussion and observation. The results indicated that participants showed better understanding of hypertension-related information and were able to follow the demonstrated hypertension exercise movements. Participants also demonstrated active involvement and enthusiasm throughout the activity. However, changes in blood pressure could not be evaluated optimally because blood pressure measurements were not conducted using a standardized pre- and post-exercise assessment. Therefore, the findings primarily describe participants' understanding, participation, and ability to perform the exercise after the educational intervention

Keywords: *hypertension, elderly, health education, blood pressure screening, hypertension gymnastics.*

Abstrak. Hipertensi adalah salah satu masalah kesehatan umum yang sering disebut sebagai "pembunuh diam-diam" karena biasanya tidak menunjukkan gejala yang jelas sampai muncul komplikasi. Daerah kerja Puskesmas Karanganyar di Kecamatan Kawalu, Kota Tasikmalaya, termasuk dalam enam lokasi dengan angka hipertensi tertinggi di kota tersebut. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman, kepedulian, dan keterampilan lansia dalam mencegah serta mengendalikan hipertensi melalui penyuluhan kesehatan, pengukuran tekanan darah, dan senam hipertensi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan lansia dalam mencegah serta mengendalikan hipertensi melalui penyuluhan kesehatan, pemeriksaan tekanan darah, dan praktik senam hipertensi. Kegiatan dilaksanakan pada 9 Agustus 2026 di Madrasah Al-Muttahid, Kelurahan Karanganyar, Kecamatan Kawalu, Kota Tasikmalaya, dengan melibatkan 28 peserta lansia. Pelaksanaan kegiatan meliputi tahap persiapan, penyuluhan kesehatan, pemeriksaan tekanan darah, praktik senam hipertensi, serta evaluasi melalui tanya jawab dan observasi keterampilan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta lebih aktif dalam memahami materi hipertensi dan mampu mengikuti gerakan senam hipertensi yang diberikan oleh tim pelaksana. Peserta juga menunjukkan antusiasme selama kegiatan berlangsung. Namun, evaluasi perubahan tekanan darah belum dapat dilakukan secara optimal karena pemeriksaan tekanan darah tidak dilakukan menggunakan

pengukuran sebelum dan sesudah senam secara terstruktur. Oleh karena itu, hasil kegiatan lebih tepat menggambarkan peningkatan pemahaman, keterlibatan, dan keterampilan peserta setelah diberikan edukasi dan praktik langsung.

Kata Kunci: hipertensi, lansia, penyuluhan kesehatan, pemeriksaan tekanan darah, senam hipertensi.

PENDAHULUAN

Tekanan darah tinggi atau hipertensi masih menjadi persoalan kesehatan yang membebani hampir seluruh negara, baik yang telah maju maupun yang sedang berkembang. World Health Organization mencatat bahwa jumlah penyandang hipertensi di dunia telah melampaui satu miliar jiwa, yang berarti kurang lebih satu di antara tiga orang dewasa mengalami kondisi ini (WHO, 2023). Fakta tersebut memperlihatkan bahwa hipertensi tidak dapat lagi dipandang sebagai gangguan kesehatan perorangan, melainkan sebagai beban kesehatan masyarakat yang menuntut penanganan bersama dari berbagai pihak.

Hipertensi lazim disebut sebagai "pembunuh diam-diam" sebab gejalanya jarang tampak jelas, sehingga tidak sedikit penderita yang baru menyadari kondisinya setelah komplikasi muncul (Purwiningsih et al., 2024). Jika dibiarkan tanpa penanganan, hipertensi berpotensi memicu berbagai gangguan berat, mulai dari stroke, kelainan jantung, hingga penurunan fungsi ginjal (Purwiningsih et al., 2024). Ancaman ini lebih besar dialami oleh kelompok lanjut usia, karena bertambahnya usia membuat dinding aorta kehilangan kelenturannya, katup jantung menebal dan mengeras, serta kemampuan jantung memompa darah ikut menurun, sehingga tekanan darah lebih rentan naik (Wahyuni, Yudi Abdul Majid, 2023).

Penanganan hipertensi umumnya ditempuh melalui dua jalur, yakni farmakologis dan non-farmakologis. Pengendalian hipertensi tidak hanya dilakukan melalui terapi farmakologis, tetapi juga perlu didukung oleh pendekatan nonfarmakologis seperti aktivitas fisik, pengaturan pola makan, pengelolaan stres, dan pemantauan tekanan darah secara rutin. Salah satu bentuk penanganan non-farmakologis yang cukup populer adalah senam hipertensi, yakni serangkaian gerakan olah tubuh yang dirancang untuk melancarkan aliran darah, meregangkan pembuluh darah, dan secara perlahan menurunkan tekanan darah (Restawan et al., 2024). Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat menjadi salah satu bagian dari upaya nonfarmakologis dalam pengendalian hipertensi. Aktivitas fisik membantu meningkatkan kebugaran kardiovaskular dan dalam jangka panjang dapat mendukung pengendalian tekanan darah apabila dilakukan secara teratur dan sesuai dengan kondisi kesehatan individu. (Destria Efliani, Arya Ramadia, 2022).

Efektivitas senam hipertensi dalam menekan tekanan darah lansia telah dibuktikan oleh sejumlah kegiatan penelitian maupun pengabdian masyarakat. Destria Efliani, Arya Ramadia (2022) dalam studi eksperimen semu terhadap lansia hipertensi di Pekanbaru mendapati adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang bermakna setelah senam dilakukan selama tiga hari berturut-turut ($p < 0,05$). Temuan serupa juga dilaporkan oleh Wahyuni, Yudi Abdul Majid, dan Pujiana (2023) melalui rancangan satu kelompok pretest-posttest di Posyandu Melati Pemulutan Selatan, di mana median tekanan sistolik turun dari 160 mmHg menjadi 145 mmHg dan diastolik dari 90 mmHg menjadi 85 mmHg setelah senam hipertensi dilaksanakan secara rutin ($p = 0,001$). Di luar manfaat fisiologisnya, penyuluhan dan pelatihan senam hipertensi juga terbukti

mampu mendongkrak pengetahuan masyarakat tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi, seperti terlihat pada kegiatan pengabdian di Desa Matantimali, Kabupaten Sigi, yang mencatat lonjakan proporsi peserta berpengetahuan baik dari hanya 5,88% saat pretest menjadi 88,89% pada posttest (Purwiningsih et al., 2024).

Persoalan hipertensi juga tergolong serius di Kota Tasikmalaya. Berdasarkan catatan Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya, jumlah kasus hipertensi melonjak dari 50.521 kasus pada 2022 menjadi sekitar 215.661 kasus pada 2023, menempatkan hipertensi di posisi kedua dari sepuluh penyakit dengan kasus terbanyak di kota tersebut (Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya, 2023). Bahkan, wilayah kerja Puskesmas Karanganyar yang mencakup Kelurahan Karanganyar, Kecamatan Kawalu termasuk dalam enam wilayah dengan angka kejadian hipertensi tertinggi di Kota Tasikmalaya (Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya, 2023). Tingginya angka ini menandakan bahwa langkah-langkah pencegahan dan promosi kesehatan berbasis masyarakat masih perlu digalakkan, mengingat masih banyak warga yang belum cukup memahami cara mendeteksi dini, mengenali faktor risiko, dan mengendalikan tekanan darah secara mandiri dan berkesinambungan.

Bertolak dari kondisi tersebut, dibutuhkan langkah konkret yang melibatkan peran aktif masyarakat dalam mencegah dan mengendalikan hipertensi, terutama di wilayah dengan angka kejadian tinggi seperti Kelurahan Karanganyar. Atas dasar itulah tim pengabdian terdorong untuk menyelenggarakan kegiatan pengabdian masyarakat berjudul **"Gerakan Sehat Cegah Hipertensi Melalui Penyuluhan Kesehatan, Pemeriksaan Tekanan Darah, dan Senam Hipertensi pada Masyarakat di Kelurahan Karanganyar, Kecamatan Kawalu, Kota Tasikmalaya."** Kegiatan ini diarahkan untuk menambah pengetahuan dan kepedulian masyarakat terhadap hipertensi, menyediakan layanan pemeriksaan tekanan darah secara langsung, serta membekali masyarakat kemampuan melakukan senam hipertensi secara mandiri sebagai salah satu langkah preventif dan non-farmakologis guna menjaga tekanan darah tetap stabil dan menekan risiko komplikasi jangka panjang.

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan manfaat edukasi dan aktivitas fisik terhadap pengendalian hipertensi, kegiatan berbasis masyarakat yang menggabungkan penyuluhan, pemeriksaan tekanan darah, dan praktik senam hipertensi secara langsung masih perlu dikembangkan, terutama pada kelompok lansia di wilayah dengan angka kejadian hipertensi yang tinggi. Pendekatan terpadu tersebut diharapkan tidak hanya memberikan informasi kepada peserta, tetapi juga memberikan kesempatan bagi peserta untuk mengenali kondisi tekanan darahnya dan mempraktikkan aktivitas fisik yang dapat dilakukan secara mandiri.

METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan deskriptif untuk menggambarkan proses pelaksanaan, respons peserta, tingkat pemahaman, serta keterampilan peserta setelah mengikuti kegiatan. Kegiatan berlangsung di Madrasah Al Muttahid, RW 02 RT 03, Kelurahan Karanganyar, Kecamatan Kawalu, Kota Tasikmalaya, pada tanggal 09 Agustus 2026. Lokasi ini dipilih dengan mempertimbangkan kemudahan akses bagi warga sekitar, ketersediaan ruang yang memadai untuk kegiatan penyuluhan sekaligus senam, serta tingginya angka kejadian hipertensi pada lansia di lingkungan tersebut.

Peserta kegiatan berjumlah 28 orang lansia berusia 50–70 tahun yang berdomisili di Kelurahan Karanganyar. Peserta merupakan warga yang hadir pada saat kegiatan berlangsung dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Oleh karena itu, jumlah peserta dalam kegiatan ini tidak menggambarkan keseluruhan populasi lansia di Kelurahan Karanganyar.

Pelaksanaan kegiatan ditempuh melalui beberapa tahapan berikut:

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi bersama pengurus Madrasah Al Muttahid, kader kesehatan, dan tokoh masyarakat setempat untuk menyepakati waktu serta tempat pelaksanaan. Setelah mendapat persetujuan, tim melakukan pendataan awal terhadap lansia di Kelurahan Karanganyar sekaligus menyiapkan daftar hadir sebagai bukti keikutsertaan. Tim juga menyusun materi edukasi seputar hipertensi dan senam hipertensi, serta menyiapkan perlengkapan pendukung berupa leaflet, sphygmomanometer digital maupun manual, panduan gerakan senam hipertensi, laptop, proyektor, pengeras suara, dan hadiah untuk peserta.

2. Tahap Pembukaan

Kegiatan dibuka dengan pengisian daftar hadir oleh seluruh peserta. Sebagai langkah awal untuk mengetahui gambaran pemahaman peserta mengenai hipertensi dan senam hipertensi, tim pelaksana mengadakan sesi tanya jawab singkat sebelum masuk ke kegiatan inti.

3. Penyampaian Materi Penyuluhan

Materi seputar pengertian, penyebab, pengendalian, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi, pencegahan dan materi tentang senam hipertensi disampaikan melalui ceramah interaktif yang diselingi tanya jawab. Peserta diberi ruang untuk bertanya maupun berdiskusi langsung dengan tim pelaksana agar materi yang disampaikan dapat dipahami dengan baik.

4. Pemeriksaan Tekanan Darah

Pemeriksaan tekanan darah dilakukan satu kali sebelum pelaksanaan senam hipertensi menggunakan sphygmomanometer digital. Pemeriksaan bertujuan memberikan gambaran awal kondisi tekanan darah peserta dan sebagai bentuk skrining sederhana dalam kegiatan pengabdian masyarakat.

5. Pelatihan Senam Hipertensi

Pelatihan diawali dengan demonstrasi gerakan senam hipertensi oleh tim pelaksana, kemudian dilanjutkan dengan simulasi di mana peserta menirukan gerakan yang telah dicontohkan. Tim pelaksana mendampingi dan mengamati ketepatan gerakan serta keterlibatan aktif setiap peserta, sembari memberikan dorongan dan apresiasi agar peserta semakin percaya diri dan bersemangat mengikuti kegiatan.

6. Tahap Penutup

Pada tahap akhir ini, tim pelaksana kembali mengajak peserta berdiskusi melalui sesi tanya jawab guna mengukur sejauh mana pemahaman mereka terhadap materi hipertensi dan senam hipertensi setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Evaluasi pengetahuan dilakukan secara sederhana melalui pertanyaan lisan pada awal dan akhir kegiatan. Evaluasi keterampilan dilakukan melalui observasi terhadap kemampuan peserta mengikuti gerakan pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan. Hasil evaluasi dicatat berdasarkan respons peserta, keaktifan dalam diskusi, serta kemampuan mengikuti demonstrasi gerakan.

Keberhasilan kegiatan ini dilihat dari beberapa indikator berikut:

- Meningkatnya pemahaman peserta tentang hipertensi dan senam hipertensi, yang tercermin dari respons dan keaktifan mereka pada sesi tanya jawab, baik di awal maupun akhir kegiatan.
- Adanya perubahan (penurunan) rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik peserta sebelum dan sesudah senam hipertensi.
- Kesanggupan peserta mempraktikkan gerakan senam hipertensi dengan benar secara mandiri.
- Tingginya antusiasme dan keterlibatan aktif peserta sepanjang kegiatan berlangsung.

Data hasil tanya jawab dan pengukuran tekanan darah selanjutnya dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan perubahan pemahaman serta kondisi tekanan darah peserta pasca-kegiatan. Sebagai penutup, disusun laporan berdasarkan hasil observasi, dokumentasi, dan evaluasi pelaksanaan, yang berfungsi sebagai bentuk pertanggungjawaban sekaligus bahan refleksi bagi kegiatan pengabdian masyarakat serupa di kemudian hari.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa Gerakan Sehat Cegah Hipertensi (GERHAT): Pemeriksaan Kesehatan, Penyuluhan, dan Senam Hipertensi berlangsung di Madrasah Al-Muttahid, Kampung Cihonje, RT 003, RW 002, Kelurahan Karanganyar, Kecamatan Kawalu, pada hari Minggu, tanggal 09 Agustus 2026. Kegiatan ini dihadiri oleh 28 peserta, Kelurahan Karanganyar. Acara ini berlangsung dengan suasana yang baik, interaktif, dan mendapatkan tanggapan positif dari para peserta serta orang-orang di sekitar.

Acara dimulai dengan sesi pembukaan yang termasuk sambutan dari Kader Kesehatan, kemudian dilanjutkan dengan penjelasan tujuan dari kegiatan ini. Para peserta terlihat sangat semangat mengikuti acara ini sejak awal, hal ini terlihat dari perhatian mereka ketika mendengarkan penjelasan dari tim penyuluh. Setelah itu, kegiatan dilanjutkan dengan materi tentang hipertensi dan senam hipertensi sebagai cara untuk mencegah komplikasi. Materi ini disampaikan dengan bahasa yang mudah dipahami dan disesuaikan dengan tingkat pemahaman para lansia, sehingga pesan yang disampaikan bisa dimengerti dengan baik.



Gambar 1. Penyampaian materi penyuluhan hipertensi dan sesi tanya jawab

Selama sesi penyuluhan, peserta diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan dan berdiskusi secara langsung dengan tim pelaksana. Terdapat tiga peserta yang mengajukan pertanyaan terkait pengendalian berat badan, tekanan darah pada usia lanjut, dan pengelolaan stres. Pertanyaan yang disampaikan menunjukkan bahwa peserta memiliki ketertarikan terhadap materi yang diberikan serta ingin memperoleh informasi yang lebih spesifik mengenai cara menjaga kesehatan dan mencegah hipertensi. Tim pelaksana memberikan penjelasan sesuai dengan pertanyaan dan kondisi yang disampaikan peserta, termasuk mengenai pentingnya menjaga berat badan, melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin, serta menerapkan cara yang tepat dalam mengelola stres. Pada pembahasan mengenai pengelolaan stres, peserta juga diperkenalkan dengan Emotional Freedom Technique (EFT) sebagai salah satu teknik relaksasi yang dapat dilakukan secara sederhana untuk membantu mengurangi ketegangan emosional. Interaksi selama sesi tanya jawab membuat suasana penyuluhan menjadi lebih aktif dan membantu peserta memperoleh pemahaman yang lebih sesuai dengan kebutuhan mereka.

Setelah materi disampaikan, dilakukan pemeriksaan tekanan darah tanpa biaya untuk semua peserta dengan menggunakan sphygmomanometer digital. Pemeriksaan ini dilakukan hanya satu kali, yaitu sebelum peserta mengikuti sesi senam hipertensi. Setelah itu, kegiatan dilanjutkan dengan menunjukkan gerakan senam hipertensi oleh tim pelaksana, dan peserta diminta mencoba gerakan tersebut secara bersama-sama dengan bimbingan dari tim pelaksana.



Gambar 2. Pemeriksaan tekanan darah dan praktik senam hipertensi bersama peserta.

Berdasarkan hasil pengamatan selama kegiatan, peserta terlihat aktif mengikuti penyuluhan dan praktik senam hipertensi. Materi yang diberikan meliputi pengertian, penyebab, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi, serta cara mencegah dan mengendalikan hipertensi. Pada saat evaluasi, beberapa peserta mampu menjawab kembali pertanyaan yang diberikan oleh tim pelaksana terkait materi yang telah disampaikan. Hal ini menunjukkan bahwa peserta dapat mengikuti dan memahami informasi yang diberikan selama penyuluhan. Namun, karena kegiatan ini tidak menggunakan *pretest* dan *posttest*, peningkatan pengetahuan peserta belum dapat diukur secara kuantitatif.

Setelah penyuluhan, peserta mengikuti praktik senam hipertensi yang dipandu oleh tim pelaksana. Peserta dapat mengikuti gerakan mulai dari pemanasan, gerakan inti, hingga pendinginan dengan cukup baik. Praktik secara langsung membantu peserta memahami gerakan yang dapat dilakukan sebagai salah satu bentuk aktivitas fisik. Peserta juga terlihat antusias dan mengikuti arahan yang diberikan selama senam berlangsung. Meskipun demikian, hasil tersebut belum dapat digunakan untuk menyatakan bahwa senam hipertensi telah meningkatkan kondisi kesehatan atau menurunkan tekanan darah peserta.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian Purwiningsih et al. (2024) yang menunjukkan bahwa edukasi dan pelatihan senam hipertensi dapat meningkatkan pengetahuan dan keterlibatan peserta. Dalam kegiatan GERHAT, peserta tidak hanya mendengarkan materi, tetapi juga diberikan kesempatan untuk bertanya, berdiskusi, dan mempraktikkan gerakan senam secara langsung. Cara penyampaian seperti ini membuat kegiatan menjadi lebih interaktif dan memberikan pengalaman langsung kepada peserta. Namun, peningkatan pengetahuan dalam kegiatan ini belum dapat dinilai secara pasti karena tidak dilakukan pengukuran sebelum dan sesudah penyuluhan.

Selama kegiatan berlangsung, peserta juga terlihat antusias ketika mengikuti pemeriksaan tekanan darah dan senam hipertensi. Beberapa peserta aktif berinteraksi dengan tim dan mengikuti arahan yang diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan mendapat respons yang baik dari

peserta. Namun, perubahan sikap atau perilaku peserta belum dapat dinilai secara khusus karena tidak dilakukan pengukuran sikap dan perilaku sebelum dan sesudah kegiatan.

Pemeriksaan tekanan darah dilakukan menggunakan *sphygmomanometer* digital dan hanya dilakukan satu kali sebelum senam hipertensi. Pemeriksaan ini memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengetahui kondisi tekanan darahnya pada saat kegiatan sekaligus mengingatkan pentingnya melakukan pemeriksaan secara rutin. Karena tidak dilakukan pemeriksaan setelah senam, kegiatan ini belum dapat menunjukkan apakah terdapat perubahan tekanan darah setelah peserta mengikuti senam hipertensi.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan senam hipertensi yang dilakukan secara rutin dapat membantu mengendalikan tekanan darah pada lansia. Hal tersebut mendukung pentingnya aktivitas fisik sebagai salah satu bagian dari upaya menjaga kesehatan dan mengendalikan hipertensi. Namun, hasil penelitian tersebut tidak dapat langsung digunakan untuk menyatakan bahwa peserta GERHAT mengalami penurunan tekanan darah karena pada kegiatan ini hanya dilakukan satu kali pemeriksaan sebelum senam. Oleh karena itu, hasil kegiatan lebih tepat dilihat dari keterlibatan peserta, pemahaman terhadap materi, dan kemampuan mengikuti praktik senam hipertensi.

Secara keseluruhan, kegiatan GERHAT memberikan pengalaman langsung kepada peserta mengenai cara mencegah dan mengendalikan hipertensi melalui penyuluhan, pemeriksaan tekanan darah, dan senam hipertensi. Peserta dapat memperoleh informasi mengenai hipertensi sekaligus mempraktikkan aktivitas fisik yang dapat dilakukan sesuai dengan kemampuan masing-masing. Untuk kegiatan selanjutnya, evaluasi dapat dilakukan dengan menggunakan *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui perubahan pengetahuan serta pemeriksaan tekanan darah sebelum dan sesudah senam. Kegiatan juga dapat dilaksanakan secara rutin agar peserta memiliki kesempatan untuk terus berlatih dan membiasakan aktivitas fisik sebagai bagian dari pola hidup sehat.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui Gerakan Sehat Cegah Hipertensi (GERHAT) yang meliputi penyuluhan kesehatan, pemeriksaan tekanan darah, dan senam hipertensi telah terlaksana dengan baik dan diikuti oleh 28 peserta lansia di Kelurahan Karanganyar. Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan, peserta menunjukkan keterlibatan aktif dalam penyuluhan dan sesi tanya jawab serta mampu mengikuti praktik senam hipertensi yang diberikan oleh tim pelaksana. Kegiatan ini memberikan pengalaman langsung kepada peserta mengenai pentingnya pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui edukasi, pemeriksaan tekanan darah, dan aktivitas fisik. Namun, kegiatan ini belum dapat menunjukkan perubahan tekanan darah secara langsung karena pengukuran setelah senam tidak dilakukan secara terstruktur, sehingga hasil kegiatan belum dapat digunakan untuk menilai efektivitas senam hipertensi dalam menurunkan tekanan darah. Selain itu, jumlah peserta belum mewakili seluruh populasi lansia di Kelurahan Karanganyar, evaluasi pengetahuan belum menggunakan instrumen *pretest* dan *posttest* yang terstruktur, serta kegiatan hanya dilakukan dalam satu kali pertemuan sehingga belum dapat menggambarkan keberlanjutan perubahan perilaku peserta. Oleh karena itu, kegiatan serupa disarankan untuk dilaksanakan secara berkala dengan jumlah peserta yang lebih luas dan evaluasi yang lebih terukur melalui *pretest* dan *posttest* pengetahuan serta

pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi untuk memperoleh gambaran hasil kegiatan yang lebih objektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Arwani, A., Zulfa, A., & Karlina, L. (2023). Pemberian senam ergonomik untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Ners Muda*, 4(3), 273–279. <https://doi.org/10.26714/nm.v4i3.13510>
- 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(2), 183–191. <https://doi.org/10.31869/mm.v4i2.3172>
- European Society of Cardiology. (2024). 2024 ESC guidelines for the management of elevated blood pressure and hypertension. *European Heart Journal*, 45(38), 3912–4018.
- Prianahatin, A. L., & Retnaningsih, D. (2023). Penerapan senam hipertensi pada penderita hipertensi. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 94–99. <https://doi.org/10.31004/cdj.v4i2.5818>
- Pranata, L., Surani, V., Fari, A. I., Suryani, K., Rini, M. T., & Handayani, V. Y. W. (2023). Edukasi dan senam hipertensi dalam menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia. *SEWAGATI: Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(3), 74–80. <https://doi.org/10.56910/sewagati.v2i3.794>
- Priliana, W. K., Sumardino, & Ulkhasanah, M. E. (2024). Implementasi senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada lansia. *Bhakti Sabha Nusantara*, 3(1), 44–49. <https://doi.org/10.58439/bsn.v3i1.248>
- Restawan, I. G., Mutmainnah, H. S., Purwiningsih, S., & Susanto, D. (2024). Senam hipertensi dan pemeriksaan tekanan darah sebagai upaya dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi pada lansia. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 6(3), 609–615. <https://doi.org/10.36565/jak.v6i3.878>
- Sudaryanto, S., Rosida, S. R., & Kunaryanti, K. (2024). Pemberdayaan masyarakat dalam manajemen hipertensi melalui SENSASI (Senam Anti Hipertensi) di Desa Galeh, Kecamatan Tangen, Kabupaten Sragen. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 6(1), 99–104. <https://doi.org/10.37287/jpm.v6i1.2518>
- Tamar, M., Rahmatullah, L. R., Septiany, V., Permata, D. D., Akbar, D., Bintang, J. M., & Prihatini, L. (2025). Senam hipertensi untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dengan menurunkan tekanan darah di Kota Palembang. *Jurnal Pengabdian*

kepada Masyarakat (ABDIKEMAS), 7(2), 121–129.
<https://doi.org/10.36086/j.abdikemas.v7i2.3032>

Wahyuni, Majid, Y. A., & Pujiانا, D. (2023). Pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi. *Jurnal Inspirasi Kesehatan (JIKA)*, 1(1), 65–71.

Yuliadarwati, N. M., Utami, K. P., Shalihah, A. A., & Sari, V. A. (2024). Peran fisioterapi dalam upaya pencegahan kecemasan dan penurunan kualitas tidur pada lansia dengan risiko hipertensi di Posyandu Cemerlang. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 4(2). <https://doi.org/10.53769/jai.v4i2.711>.