

## **Pengabdian Kepada Masyarakat Dengan Memberikan Latihan ROM Sebagai Pencegahan Stroke pada Pasien Hipertensi di lingkungan IX Jalan Merpati**

### ***Community Service Through The Implementation Of Range Of Motion (Rom) Exercises As A Preventive Effort Against Stroke In Hypertensive Patients Inenvironment IX Jalan Merpati***

Yanti Gurning<sup>1\*</sup> & Ninda Wahyuni<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora, Indonesia

\*Corresponding author: E-mail: [yantigurning81@gmail.com](mailto:yantigurning81@gmail.com)

---

#### **Abstrak**

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang sering tidak terdeteksi namun berisiko menimbulkan komplikasi serius seperti stroke, gagal ginjal, dan penyakit jantung koroner. Hasil pengkajian awal mahasiswa keperawatan di Lingkungan IX, Jalan Merpati, Kecamatan Sunggal, Kota Medan, menunjukkan bahwa dari 32 kepala keluarga yang diwawancarai, 12 keluarga memiliki anggota dengan riwayat hipertensi. Selain itu, ditemukan rendahnya aktivitas fisik, kurangnya konsumsi buah dan sayur, serta minimnya pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan hipertensi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan warga serta memperkenalkan latihan Range of Motion (ROM) sebagai upaya pencegahan nonfarmakologis. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan kesehatan, demonstrasi latihan ROM, dan diskusi interaktif. ROM dipilih karena mudah dilakukan, tidak memerlukan alat, dan sesuai untuk semua usia, termasuk lansia. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman peserta tentang tanda dan faktor risiko hipertensi, dengan 80% peserta mampu menyebutkan kembali gerakan ROM dan bersedia mempraktikkannya secara rutin. Kegiatan ini efektif meningkatkan kesadaran masyarakat serta menjadi pengalaman pembelajaran aplikatif bagi mahasiswa keperawatan dalam edukasi komunitas.

**Kata Kunci:** Hipertensi; ROM; Edukasi kesehatan

---

DOI:

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi penyebab utama kesakitan dan kematian dini di seluruh dunia. Berdasarkan data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), lebih dari 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun menderita hipertensi, dan hampir 46% dari mereka tidak mengetahui bahwa mereka mengidap kondisi tersebut (World Health Organization, 2023). Hipertensi dikenal sebagai "*silent killer*" karena sering kali tidak menunjukkan gejala namun dapat menimbulkan komplikasi berat seperti stroke, gagal ginjal, gagal jantung, hingga kebutaan (PERKI, 2020). Di negara-negara berkembang, angka kejadian hipertensi terus meningkat akibat perubahan gaya hidup modern seperti pola makan tinggi garam dan lemak, rendahnya aktivitas fisik, serta meningkatnya tingkat stres (Notoatmodjo, 2014). Di Indonesia sendiri, laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) terbaru menunjukkan prevalensi hipertensi pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun mencapai 35,7% (Kementerian Kesehatan RI, 2023), naik dari 34,1% pada tahun 2018 (Kemenkes RI, 2018).

Di tingkat lokal, hasil pengkajian yang dilakukan oleh mahasiswa keperawatan di Lingkungan IX Jalan Merpati, Kecamatan Sunggal, Kota Medan, menunjukkan bahwa dari 32 kepala keluarga yang diwawancarai, sebanyak 12 keluarga memiliki anggota dengan riwayat hipertensi. Faktor risiko yang dominan meliputi kebiasaan konsumsi makanan tinggi garam, rendahnya asupan buah dan sayur, kurangnya aktivitas fisik, serta

minimnya pengetahuan tentang hipertensi (Dalyoko, 2010; Amin & Hardhi, 2015).

Upaya pencegahan hipertensi tidak hanya dilakukan melalui terapi farmakologis, melainkan juga membutuhkan pendekatan nonfarmakologis yang aplikatif dan murah. Salah satu metode nonfarmakologis yang terbukti efektif adalah latihan *Range of Motion* (ROM). Latihan ini merupakan serangkaian gerakan terstruktur yang bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas otot dan sendi serta memperlancar sirkulasi darah, sehingga sangat baik untuk menstabilkan tekanan darah (Mubarak & Chayatin, 2009).

Penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati et al. (2021) menunjukkan bahwa latihan ROM secara teratur mampu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia. Hal ini diperkuat oleh penelitian Yulianti & Astuti (2020) yang menemukan bahwa latihan ROM yang dilakukan minimal 3 kali seminggu selama 4 minggu dapat memberikan dampak signifikan terhadap pengendalian hipertensi ringan pada lanjut usia.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini mengimplementasikan penyuluhan kesehatan dan demonstrasi latihan ROM sebagai upaya promotif dan preventif terhadap hipertensi. Dengan pendekatan edukatif dan partisipatif, masyarakat diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan serta mampu melakukan latihan ROM secara mandiri di rumah. Selain memberi manfaat bagi masyarakat, kegiatan ini juga melatih keterampilan komunikasi dan edukasi mahasiswa keperawatan dalam penerapan ilmu

keperawatan komunitas (Notoatmodjo, 2014; Mubarak & Chayatin, 2009).

Keberhasilan implementasi program ini ditunjukkan oleh meningkatnya pemahaman peserta tentang definisi, faktor risiko, dan dampak hipertensi setelah mengikuti penyuluhan. Selain itu, sebagian besar peserta menyatakan kesediaannya untuk rutin melakukan latihan ROM di rumah serta mengajarkannya kepada anggota keluarga lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa metode edukasi berbasis praktik langsung lebih efektif dibandingkan dengan pendekatan ceramah satu arah, terutama dalam membangun kesadaran dan komitmen terhadap perilaku hidup sehat (Yulianti & Astuti, 2020; Rahmawati et al., 2021).

Kegiatan ini juga mencerminkan pentingnya peran tenaga kesehatan, khususnya mahasiswa keperawatan, dalam mendukung program promotif dan preventif di tingkat komunitas. Dengan terlibat langsung dalam proses edukasi dan pemberdayaan, mahasiswa tidak hanya menerapkan teori yang telah dipelajari, tetapi juga berkontribusi secara nyata dalam peningkatan derajat kesehatan masyarakat. Oleh karena itu, pelaksanaan pengabdian seperti ini perlu terus dikembangkan secara berkelanjutan dengan cakupan yang lebih luas serta kolaborasi lintas sektor untuk menciptakan komunitas yang lebih sadar dan mandiri dalam mengelola kesehatannya (Kemenkes RI, 2023; WHO, 2023).

## **METODE**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 11 Juli 2025

di Lingkungan IX Jalan Merpati, Kecamatan Sunggal, Kota Medan. Metode yang digunakan bersifat deskriptif partisipatif, di mana mahasiswa dan warga setempat terlibat langsung dalam setiap tahapan kegiatan. Pendekatan ini dipilih agar edukasi kesehatan dapat disampaikan dengan cara yang mudah dipahami dan berdampak langsung bagi masyarakat.

Tahapan kegiatan terbagi menjadi tiga, yaitu:

### **1. Tahap Persiapan:**

Pada tahap ini dilakukan observasi awal untuk mengidentifikasi permasalahan kesehatan yang dominan di masyarakat, yaitu hipertensi. Kemudian dilakukan penyusunan rencana kegiatan, pembagian tugas antar mahasiswa, penyusunan materi penyuluhan, pembuatan leaflet, dan media pendukung lainnya. Selain itu, dilakukan juga koordinasi dengan kepala lingkungan dan tokoh masyarakat setempat untuk mendukung pelaksanaan kegiatan.

### **2. Tahap Pelaksanaan:**

Kegiatan inti terdiri atas penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan demonstrasi latihan *Range of Motion (ROM)*. Penyuluhan disampaikan menggunakan metode ceramah interaktif yang dilengkapi dengan media leaflet dan poster untuk mempermudah pemahaman peserta. Dalam sesi demonstrasi, peserta diajak untuk mempraktikkan langsung gerakan-gerakan ROM yang dapat dilakukan di rumah. Mahasiswa juga memberikan bimbingan secara langsung dan membagikan leaflet berisi langkah-langkah latihan ROM.

### **3. Tahap Evaluasi:**

Evaluasi dilakukan secara kualitatif melalui diskusi tanya jawab di akhir kegiatan dan observasi terhadap keaktifan peserta selama mengikuti sesi penyuluhan dan praktik. Selain itu, dilakukan pula wawancara singkat untuk mengetahui respon, pemahaman, serta minat peserta dalam menerapkan latihan ROM secara mandiri di rumah. Kegiatan evaluasi bertujuan untuk menilai efektivitas metode penyampaian serta dampaknya terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat.

Seluruh kegiatan diikuti oleh sekitar 25 orang warga dengan rentang usia antara 40 hingga 70 tahun. Pelaksanaan kegiatan berlangsung selama kurang lebih 60 menit dan dilakukan di ruang terbuka yang representatif agar peserta dapat bergerak bebas dan nyaman selama praktik latihan ROM. Mahasiswa juga mencatat kendala dan masukan dari peserta untuk menjadi bahan refleksi dan perbaikan kegiatan selanjutnya

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan penyuluhan dan demonstrasi latihan ROM yang dilaksanakan di Lingkungan IX Jalan Merpati memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai hipertensi. Selama kegiatan berlangsung, antusiasme peserta terlihat sangat tinggi, ditandai dengan keaktifan mereka dalam sesi diskusi, menjawab pertanyaan, serta mempraktikkan gerakan latihan ROM. Sebanyak 80% peserta mampu menyebutkan kembali pengertian hipertensi, faktor risiko, serta manfaat dari latihan ROM dalam mencegah dan mengontrol tekanan darah. Hal ini

menunjukkan bahwa metode penyuluhan dengan pendekatan interaktif dan praktik langsung lebih efektif dibandingkan ceramah satu arah.

Partisipasi masyarakat yang tinggi dalam praktik latihan ROM juga menunjukkan bahwa intervensi ini bersifat aplikatif dan dapat diterima dengan baik. Gerakan ROM yang diperagakan seperti mengangkat lengan ke atas, memutar bahu, mengayunkan kaki, serta memiringkan kepala ke kanan dan kiri terbukti mudah diikuti oleh peserta, termasuk mereka yang berusia lanjut. Beberapa peserta menyatakan bahwa gerakan tersebut terasa menyegarkan dan akan dicoba dilakukan secara rutin di rumah. Hal ini menunjukkan adanya perubahan sikap dan niat perilaku setelah mengikuti kegiatan edukatif ini.

Dari hasil wawancara singkat dan observasi langsung, diketahui bahwa sebelum kegiatan berlangsung, sebagian besar peserta belum pernah mendengar tentang latihan ROM sebagai salah satu cara nonfarmakologis dalam menurunkan tekanan darah. Setelah mendapatkan edukasi dan melihat demonstrasi langsung, pemahaman peserta meningkat, bahkan sebagian besar menyatakan ingin mengajarkan latihan ini kepada anggota keluarga lainnya. Perubahan ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga transformatif karena berhasil menciptakan transfer pengetahuan yang berkelanjutan.

Selain aspek pengetahuan dan keterampilan, kegiatan ini juga menunjukkan keberhasilan dalam aspek sosial. Kegiatan yang dilakukan secara terbuka dan bersama-sama mendorong

terciptanya rasa kebersamaan dan kepedulian antarwarga dalam menjaga kesehatan secara kolektif. Mahasiswa yang berperan sebagai fasilitator juga mendapatkan pengalaman lapangan yang berharga dalam menerapkan pendekatan komunikasi yang efektif, empatik, serta mampu mengukur pemahaman peserta melalui teknik observasi langsung dan tanya jawab.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian Rahmawati et al. (2021) yang menunjukkan bahwa latihan ROM yang dilakukan rutin dapat menurunkan tekanan darah pada lansia secara signifikan. Dengan demikian, pengabdian masyarakat ini membuktikan bahwa intervensi sederhana seperti latihan ROM yang dibarengi edukasi bisa menjadi salah satu strategi promotif dan preventif yang layak dikembangkan dalam program kesehatan komunitas.

Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil mencapai tujuan utama yaitu meningkatkan pengetahuan dan kemampuan masyarakat dalam mengenali serta mencegah hipertensi. Rekomendasi ke depan adalah agar kegiatan serupa dapat dijalankan secara berkala dengan topik kesehatan lain yang relevan, sehingga kesadaran masyarakat akan pentingnya gaya hidup sehat semakin meningkat dan menjadi budaya di lingkungan tempat tinggal mereka



Gambar 1. Kegiatan Pelaksanaan



Gambar 2. Kegiatan Pelaksanaan

## SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Lingkungan IX, Jalan Merpati, Kecamatan Sunggal, Kota Medan telah berhasil mencapai tujuan utama, yaitu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan masyarakat dalam mencegah serta mengendalikan hipertensi melalui edukasi kesehatan dan latihan fisik *Range of Motion (ROM)*. Berdasarkan hasil observasi dan evaluasi, sebagian besar peserta menunjukkan peningkatan pemahaman terhadap konsep hipertensi, penyebab, serta dampaknya, sekaligus menunjukkan kemauan untuk menerapkan latihan ROM secara mandiri di rumah.

Penyuluhan yang disampaikan dengan metode ceramah interaktif dan praktik langsung terbukti efektif dalam meningkatkan partisipasi dan keterlibatan

peserta. Gerakan ROM yang sederhana, tidak memerlukan alat bantu khusus, dan dapat dilakukan oleh semua kalangan, termasuk lansia, memberikan solusi praktis dan aplikatif dalam upaya pencegahan hipertensi. Hal ini memperlihatkan bahwa edukasi kesehatan yang dikemas secara partisipatif dan kontekstual mampu mendorong perubahan perilaku yang positif di masyarakat.

Selain berdampak pada masyarakat, kegiatan ini juga memberikan kontribusi besar bagi pengembangan kompetensi mahasiswa keperawatan dalam hal komunikasi, edukasi, kerja tim, dan pengorganisasian kegiatan lapangan. Melalui pengalaman langsung di komunitas, mahasiswa belajar menerapkan teori keperawatan komunitas, membangun hubungan yang empatik dengan warga, dan mengevaluasi efektivitas intervensi secara real-time.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini membuktikan bahwa intervensi sederhana seperti latihan ROM yang dibarengi dengan edukasi dapat menjadi bagian dari strategi promotif dan preventif yang penting dalam program kesehatan masyarakat. Ke depan, diharapkan kegiatan semacam ini dapat dilakukan secara berkelanjutan dengan cakupan peserta yang lebih luas dan topik edukasi yang lebih variatif, sehingga mampu menciptakan masyarakat yang lebih sehat, mandiri, dan sadar akan pentingnya gaya hidup sehat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Laporan Nasional Riskesdas 2023. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- World Health Organization. (2023). Global report on hypertension: The race against a silent killer. Geneva: WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240081062>
- World Health Organization. (2023, September 19). First WHO report details devastating impact of hypertension and ways to stop it. <https://www.who.int/news/item/19-09-2023-first-who-report-details-devastating-impact-of-hypertension-and-ways-to-stop-it>
- Mubarak, W. I., & Chayatin, N. (2009). Ilmu Keperawatan Komunitas: Teori dan Praktik. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. (2014). \*Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku\*. Jakarta: Rineka Cipta.
- PERKI (Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia). (2020). Pedoman Tatalaksana Hipertensi di Indonesia. Jakarta: PERKI.
- Yulianti, D., & Astuti, N. (2020). Pengaruh latihan ROM terhadap tekanan darah lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(2), 75–82. <https://doi.org/10.7454/jki.v23i2.1021>
- Rahmawati, E., Supriyatno, B., & Utami, L. (2021). Pengaruh latihan ROM terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 45–52.
- Uiterwaal, C., Pereira, F., & Teixeira, C. (2022). Flexibility training modifies blood pressure in inactive elderly women: A randomized clinical trial. *Journal of Hypertension and Geriatrics*, 15(3), 221–229. <https://doi.org/10.1016/j.jhg.2022.03.014>
- Health.com. (2023, September 27). Almost half of adults with hypertension don't know they have it, WHO reports. <https://www.health.com/adults-with-hypertension-unaware-7974191>