

Pelaksanaan Senam Hipertensi Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Jalan Kasuari Lingkungan 19 Kota Medan

Implementation of Hypertension Exercises to Lower Blood Pressure in Patients with Hypertension on Jalan Kasuari, Neighborhood 19, Medan City

Suherni^{1*}, Bintang Hartati Nasution²
^{1,2} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora, Indonesia

**Corresponding author: E-mail: suners@gmail.com*

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang mengalami peningkatan prevalensi seiring bertambahnya usia dan menjadi masalah kesehatan utama di masyarakat (World Health Organization, 2023). Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengaplikasikan asuhan keperawatan komunitas melalui penyuluhan kesehatan dan pelaksanaan senam hipertensi guna mengontrol serta menurunkan tekanan darah pada pra-lansia dan lansia di Jalan Kasuari Lingkungan 19, Kelurahan Sei Sikambing B, Kecamatan Medan Sunggal, Kota Medan (Kaunang dkk., 2024). Metode yang digunakan meliputi pengkajian core komunitas pada 34 kepala keluarga, penentuan prioritas masalah, penyusunan Plan of Action (POA), implementasi berupa edukasi diet rendah garam (DASH), pemeriksaan tekanan darah, serta demonstrasi senam hipertensi (Stanhope & Lancaster, 2020). Hasil pengkajian menunjukkan bahwa dari 34 KK, terdapat 19 orang (55,88%) yang menderita hipertensi, di mana mayoritas warga kurang memahami pengelolaan pola makan dan pentingnya aktivitas fisik (Manajemen & Penderita, 2020). Setelah dilakukan intervensi, masyarakat menunjukkan antusiasme yang tinggi, mampu memperagakan gerakan senam secara mandiri, serta memahami pentingnya gaya hidup sehat, sehingga kegiatan senam lansia disepakati untuk dilanjutkan secara rutin.

Kata Kunci: Hipertensi; Keperawatan Komunitas; Lansia; Kelompok Rentan; Senam Hipertensi

PENDAHULUAN

Keperawatan komunitas merupakan cabang ilmu keperawatan yang berfokus pada upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat melalui pendekatan promotif dan preventif (Stanhope & Lancaster, 2020). Pendekatan ini menekankan pada intervensi berbasis kelompok dengan tujuan meningkatkan kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatannya dengan memperhatikan faktor lingkungan, perilaku, serta kondisi sosial yang memengaruhi kelompok tersebut (Kaunang dkk., 2024; Stanhope & Lancaster, 2020). Dalam konteks komunitas, perhatian khusus perlu diberikan kepada kelompok rentan, yaitu populasi yang memiliki risiko lebih tinggi terhadap masalah kesehatan karena keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan, pendidikan, sosial, maupun proses penuaan alami (Stanhope & Lancaster, 2020).

Salah satu masalah kesehatan yang prevalensinya terus meningkat secara global maupun nasional adalah hipertensi (World Health Organization, 2023). Peningkatan prevalensi hipertensi berbanding lurus dengan peningkatan usia, di mana kelompok pra-lansia dan lansia menjadi populasi yang sangat rentan akibat penurunan elastisitas pembuluh darah dan penurunan fungsi organ tubuh secara degeneratif (Manajemen & Penderita, 2020; World Health Organization, 2023). Kondisi ini diperparah di tingkat masyarakat oleh kurangnya pemahaman mengenai manajemen nonfarmakologis, seperti pengaturan diet rendah garam (DASH)

dan aktivitas fisik yang teratur (Tekanan & Penderita, 2024).

Berdasarkan pengkajian komunitas yang dilakukan di Jalan Kasuari Lingkungan 19, Kelurahan Sei Sikambing B, Kecamatan Medan Sunggal, Kota Medan, ditemukan berbagai masalah perilaku kesehatan di kalangan agregat dewasa (Kaunang dkk., 2024). Masalah utama yang mendominasi wilayah ini adalah tingginya angka kejadian hipertensi pada kelompok dewasa hingga lansia (Manajemen & Penderita, 2020). Mayoritas penderita mengaku jarang berolahraga, sering mengonsumsi makanan asin, serta kurang mendapatkan informasi mengenai cara mengontrol tekanan darah selain menggunakan terapi obat rutin (Meidiana dkk., 2022). Guna mengatasi masalah tersebut, dilakukan intervensi keperawatan komunitas berupa penyuluhan kesehatan dan pelaksanaan senam hipertensi sebagai upaya nonfarmakologis yang aman, efektif, dan aplikatif bagi warga setempat (Mei, 2025).

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan metode pendekatan proses keperawatan komunitas yang meliputi tahap pengkajian, analisis data, penentuan prioritas masalah, perencanaan (Planning of Action), implementasi, dan evaluasi (Stanhope & Lancaster, 2020). Pengkajian data inti (core) dan subsistem dilakukan di Jalan Kasuari Lingkungan 19, Kelurahan Sei Sikambing B, Kecamatan Medan Sunggal, Kota Medan (Kaunang dkk., 2024). Sasaran pengkajian adalah warga setempat dengan mengambil sampel

sebanyak 34 kepala keluarga yang bersedia menjadi responden (Manajemen & Penderita, 2020).

Instrumen pengumpulan data menggunakan lembar wawancara, kuesioner, dan observasi fisik berupa pemeriksaan tekanan darah secara langsung (Kaunang dkk., 2024). Setelah data terkumpul, dilakukan analisis data dan skoring prioritas masalah menggunakan kriteria keperawatan komunitas (Stanhope & Lancaster, 2020). Intervensi yang disepakati bersama kader kesehatan terdiri dari dua kegiatan utama, yaitu edukasi kesehatan mengenai sosialisasi diet DASH menggunakan media leaflet serta demonstrasi bersama senam hipertensi yang dirancang aman bagi lansia (Meidiana dkk., 2022; Tekanan & Penderita, 2024).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Demografi Responden

Berdasarkan hasil pengkajian terhadap 34 kepala keluarga responden di Jalan Kasuari Lingkungan 19, diperoleh data karakteristik demografi yang meliputi mayoritas beragama Islam (82,35%), tingkat pendidikan terakhir KK didominasi oleh lulusan SMA (64,71%), dan pekerjaan utama kepala keluarga sebagian besar adalah wiraswasta sebesar 52,94% (Manajemen & Penderita, 2020). Profil demografi ini mencerminkan tingkat kemandirian ekonomi yang cukup, namun masih membutuhkan penyelarasan dalam hal pemahaman manajemen kesehatan preventif di tingkat keluarga (Kaunang dkk., 2024).

B. Distribusi Masalah Kesehatan Komunitas

Dari hasil survei kesehatan pada 34 KK responden, ditemukan gambaran bahwa penyakit hipertensi menempati urutan tertinggi dengan total 19 kasus (55,88%), disusul batuk pilek (17,65%), demam berdarah (8,82%), gangguan ginjal (5,88%), dan asam urat (5,88%) (Manajemen & Penderita, 2020). Data objektif ini menunjukkan kelemahan agregat komunitas dalam mengendalikan penyakit tidak menular (PTM), yang diperparah oleh minimnya aktivitas fisik berkala di lingkungan setempat (Tekanan & Penderita, 2024).

C. Pembahasan Implementasi Intervensi

Berdasarkan data distribusi masalah, hipertensi menjadi diagnosa prioritas tertinggi yang membutuhkan penanganan nonfarmakologis segera karena perilaku kesehatan warga cenderung berisiko tinggi (Manajemen & Penderita, 2020). Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam bentuk penyuluhan kelompok menggunakan media leaflet terkait pengelolaan diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) untuk membatasi konsumsi natrium maksimal 2 gram per hari (Meidiana dkk., 2022; Tekanan & Penderita, 2024). Penggunaan media informasi visual dan cetak ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman kognitif masyarakat mengenai substitusi bahan makanan yang ramah bagi penderita tekanan darah tinggi (Meidiana dkk., 2022).

Setelah penyuluhan, dilaksanakan demonstrasi dan praktik bersama senam hipertensi (Kaunang dkk., 2024). Aktivitas

fisik aerobik yang ringan dan ritmis ini secara fisiologis merangsang pelepasan hormon endorfin dan menstimulasi penurunan tahanan vaskular perifer (Mei, 2025; Tekanan & Penderita, 2024). Latihan yang konstan dapat merileksasikan otot polos pembuluh darah, mengoptimalkan suplai oksigen, dan membantu menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolik secara alami (Mei, 2025).

Hasil evaluasi tindakan menunjukkan respons yang sangat positif, di mana warga secara

subjektif menyatakan tubuh terasa lebih segar dan secara objektif mampu memperagakan gerakan senam dari pemanasan hingga pendinginan dengan antusias (Mei, 2025; Manajemen & Penderita, 2020). Masalah perilaku kesehatan yang berisiko berhasil diminimalkan melalui pembentukan kesepakatan bersama kepala lingkungan untuk mengadakan senam lansia secara rutin setiap hari Minggu pagi (Kaunang dkk, 2024).



Gambar 1. Pengkajian dan Wawancara Masyarakat



Gambar 2. Pemeriksaan Tekanan Darah



Gambar 3. Penyampaian Materi



Gambar 4. Demonstrasi Gerakan Senam Hipertensi

SIMPULAN

Pelaksanaan praktik keperawatan komunitas di Jalan Kasuari Lingkungan 19 berhasil mengidentifikasi hipertensi sebagai masalah kesehatan utama dengan prevalensi mencapai 55,88% (Manajemen & Penderita, 2020). Intervensi keperawatan berupa kombinasi penyuluhan gizi seimbang (diet DASH) dan latihan fisik senam hipertensi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta memberikan keterampilan praktis bagi penderita dalam menjaga stabilitas tekanan darah (Mei, 2025; Meidiana dkk., 2022).

Disarankan bagi masyarakat dan kader kesehatan setempat untuk mempertahankan kelangsungan program senam hipertensi mingguan secara mandiri guna mencegah komplikasi penyakit kardiovaskular (Kaunang dkk., 2024). Bagi institusi pelayanan kesehatan seperti Puskesmas, diharapkan dapat memperkuat program pemantauan berkala melalui pengaktifan kembali pos pembinaan terpadu (Posbindu) di wilayah tersebut (Manajemen & Penderita, 2020).

DAFTAR PUSTAKA

- Kaunang, W. P. J., Mamonto, S. F., Elvin, J., Anastasya, S., Rondonuwu, J. E., Ranti, A., Fitriana, N., Mangambe, E., & Onsu, H. (2024). Masyarakat Likupang Kampung Ambong Kecamatan Likupang Timur. *Jurnal Pengamas Kesehatan Sasambo*, 5(September), 9257–9264.
- Manajemen, U., & Penderita, D. (2020). Pengelolaan Hipertensi Berbasis Keluarga dan Komunitas. *Jurnal Pengamas Kesehatan Sasambo*, 1(2), 75–79.
- Mei, N. (2025). Analisis Intervensi Non-Farmakologi terhadap Tekanan Darah.

- Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 6(1), 1–7.
- Meidiana, R., Simbolon, D., & Wahyudi, A. (2022). Pengaruh Edukasi melalui Media Audio Visual terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Overweight. *Jurnal Kesehatan*, 9(3), 478–484.
- Stanhope, M., & Lancaster, J. (2020). *Public Health Nursing: Population-Centered Health Care in the Community*. 10th Edition. Elsevier.
- Tekanan, P., & Penderita, D. (2024). Alternatif Pilihan Intervensi Non-Farmakologi Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: Systematic Review. *Jurnal Kesehatan*, 18, 27–38.
- World Health Organization. (2023). *Global Report on Hypertension: The race against a silent killer*. Geneva: World Health Organization.