



SOSIALISASI DAN EDUKASI PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN HIPERTENSI MELALUI KEGIATAN SENAM TERA PADA LANSIA

Wa Ode Nurlina^{1*}, Glorya Riana Latuperissa¹, Dylan Tamalsir²

¹STIKes RS Prof. Dr. J. A. Latumeten, Jl. Dr. Apituley, Silale, Nusaniwe, Ambon, Maluku 97112, Indonesia

²Universitas Pattimura, Jl. Ir M Putuhena, Ambon, Maluku 97233, Indonesia

*inur73893@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi pada lansia yang berkontribusi signifikan terhadap peningkatan morbiditas dan mortalitas. Rendahnya pengetahuan serta kurangnya aktivitas fisik yang terstruktur menjadi faktor utama dalam tidak optimalnya upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi pada kelompok ini. Oleh karena itu, diperlukan intervensi berbasis komunitas melalui sosialisasi dan edukasi yang terintegrasi dengan aktivitas fisik seperti senam tera untuk meningkatkan kesadaran dan kemandirian lansia dalam mengelola hipertensi. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan serta kesadaran lansia mengenai pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui sosialisasi, edukasi, dan praktik senam tera di Negeri Kaitetu, Kabupaten Maluku Tengah. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi, edukasi interaktif menggunakan media leaflet, serta praktik langsung senam tera yang dirancang khusus untuk lansia. Peserta kegiatan adalah 38 lansia. Selain itu, dilakukan pendampingan selama kegiatan untuk memastikan peserta memahami materi dan mampu mempraktikkan senam secara mandiri. Evaluasi dilakukan dengan tanya jawab pertanyaan terkait pengertian, penyebab, dan pencegahan hipertensi, serta melihat partisipasi aktif lansia dalam melakukan gerakan senam tera. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lansia terkait hipertensi, meningkatnya kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik, serta kemampuan peserta dalam melakukan senam tera dengan baik. Antusiasme peserta juga terlihat tinggi selama kegiatan berlangsung. Kegiatan sosialisasi dan edukasi yang dikombinasikan dengan praktik senam tera efektif dalam meningkatkan upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi pada lansia.

Kata kunci: edukasi; hipertensi; lansia; senam tera; sosialisasi

HYPERTENSION PREVENTION AND EDUCATION DISSEMINATION THROUGH TERA EXERCISE ACTIVITIES FOR THE ELDERLY

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease with a high prevalence in the elderly that contributes significantly to increased morbidity and mortality. Low knowledge and lack of structured physical activity are the main factors in the suboptimal efforts to prevent and control hypertension in this group. Therefore, community-based interventions are needed through socialization and education integrated with physical activities such as tera gymnastics to increase awareness and independence of the elderly in managing hypertension. The purpose of this community service activity is to increase knowledge and awareness of the elderly regarding the prevention and control of hypertension through socialization, education, and practice of tera gymnastics in Kaitetu Village, Central Maluku Regency. The methods used include health education about hypertension, interactive education using leaflets, and direct practice of tera gymnastics specifically designed for the elderly. The participants of the activity were

38 elderly. In addition, mentoring was provided during the activity to ensure participants understood the material and were able to practice the gymnastics independently. Evaluation was carried out by asking questions related to the definition, causes, and prevention of hypertension, as well as observing the active participation of the elderly in doing tera gymnastics movements. The activity results showed an increase in elderly knowledge regarding hypertension, increased awareness of the importance of physical activity, and participants' ability to perform Tera exercises effectively. Participants' enthusiasm was also high throughout the activity. Socialization and education activities combined with Tera exercise practice were effective in improving hypertension prevention and control efforts in the elderly.

Keywords: education; elderly; hypertension; tera exercise; socialization

PENDAHULUAN

Hipertensi termasuk dalam salah satu penyakit tidak menular yang terus masih menjadi issue kesehatan global dan nasional, terutama pada kelompok lanjut usia (lansia) (Yunus et al., 2021). Seiring dengan penambahan usia seseorang, terjadi penurunan fungsi fisiologis tubuh yang dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi. Tingginya tekanan darah atau hipertensi ini sering disebut sebagai pembunuh diam-diam karena kerap tidak menimbulkan gejala, namun dapat menyebabkan komplikasi penyakit serius seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal (Bachtiar et al., 2020). Organisasi Kesehatan Dunia menegaskan bahwa pengendalian hipertensi harus menjadi prioritas melalui penguatan pelayanan kesehatan primer, edukasi kesehatan, serta keterlibatan tenaga kesehatan, khususnya perawat, dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai faktor risiko dan pencegahan (WHO, 2025). Data menunjukkan bahwa pada kelompok usia 25–44 tahun, kejadian hipertensi mencapai 29%, meningkat menjadi 51% pada usia 45–64 tahun, dan mencapai 65% pada usia di atas 65 tahun (Tam et al., 2021). Kondisi ini menandakan bahwa lansia merupakan kelompok paling rentan mengalami hipertensi.

Tingginya kasus hipertensi juga berdampak pada meningkatnya angka kematian dan komplikasi penyakit kronis lainnya seperti stroke dan penyakit jantung. Di kawasan Asia Tenggara, sekitar 1,5 juta jiwa meninggal setiap tahun karena hipertensi (Brigita et al., 2023). Di Indonesia, prevalensi hipertensi terus mengalami peningkatan setiap tahun, hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pola hidup tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, konsumsi makanan tinggi garam, serta rendahnya tingkat pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya menjaga tekanan darah (Yunus et al., 2021). Hasil studi pendahuluan di tingkat masyarakat, khususnya di wilayah pedesaan seperti Negeri Kaitetu, Kabupaten Maluku Tengah terdapat data keterbatasan akses informasi dan layanan kesehatan turut memperparah kondisi tersebut. Berdasarkan kondisi lapangan, sebagian besar lansia di Negeri Kaitetu masih memiliki tingkat pengetahuan yang terbatas mengenai hipertensi, baik dari segi penyebab, gejala, maupun cara pencegahan dan pengendaliannya.

Hipertensi sering tidak disadari karena tidak adanya keluhan yang signifikan, sehingga pemeriksaan tekanan darah secara rutin tidak dilakukan. Keadaan ini meningkatkan risiko komplikasi yang dapat menurunkan kualitas hidup bahkan menyebabkan kematian. Selain itu, kegiatan promotif dan preventif di bidang kesehatan masih belum optimal. Program penyuluhan kesehatan belum dilakukan secara rutin, dan keterlibatan lansia dalam kegiatan fisik terstruktur juga masih rendah (Megawaty et al., 2019). Minimnya inovasi dalam penyampaian edukasi kesehatan menyebabkan informasi yang diberikan kurang menarik dan sulit dipahami oleh masyarakat lansia. Di sisi lain, Negeri Kaitetu memiliki potensi sosial yang cukup baik, seperti adanya kelompok lansia dan dukungan dari aparat desa serta tenaga kesehatan setempat.

Salah satu pendekatan yang relevan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah melalui sosialisasi dan edukasi yang dipadukan dengan kegiatan fisik berupa senam tera. Senam tera merupakan aktivitas fisik ringan yang mudah dilakukan oleh lansia, tidak memerlukan peralatan khusus, dan memiliki manfaat dalam meningkatkan kebugaran serta membantu mengontrol tekanan darah (Setiawati et al., 2023). Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan serta kesadaran lansia mengenai pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui sosialisasi, edukasi, dan praktik senam tera di Negeri Kaitetu, Kabupaten Maluku Tengah.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan sistematis dan partisipatif dengan tujuan pengetahuan serta keterampilan lansia dalam mencegah dan mengendalikan hipertensi meningkatkan melalui edukasi dan praktik senam tera. Kegiatan diawali dengan tahap persiapan yang meliputi koordinasi dengan pemerintah Negeri Kaitetu, tenaga kesehatan, serta kader posyandu lansia, dilanjutkan dengan identifikasi sasaran yaitu kelompok lansia di wilayah setempat. Selain itu, dilakukan penyusunan materi sosialisasi mengenai hipertensi serta persiapan media edukasi berupa leaflet, alat ukur tekanan darah, dan perlengkapan senam tera.

Tahap pelaksanaan terdiri atas beberapa kegiatan utama. Pertama, sosialisasi kesehatan yang mencakup penyampaian informasi mengenai definisi hipertensi, penyebab, faktor resiko, manifestasi klinis, serta komplikasi yang mungkin terjadi. Kedua, edukasi dan penyuluhan dilakukan secara interaktif menggunakan media leaflet dan diskusi kelompok, sehingga peserta dapat bertanya dan berbagi pengalaman terkait kondisi kesehatannya. Ketiga, demonstrasi dan praktik senam tera yang dipandu oleh instruktur untuk meningkatkan aktivitas fisik lansia dan membantu menjaga kestabilan tekanan darah. Keempat, dilakukan pemeriksaan kesehatan pengukuran tekanan darah sebagai upaya pemantauan atau screening awal hipertensi. Selama kegiatan berlangsung, tim pengabdian juga memberikan pendampingan agar peserta dapat memahami materi dan mampu mempraktikkan senam secara mandiri.

Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai keberhasilan kegiatan, yang menunjukkan bahwa sebanyak 11 lansia mampu menjawab pertanyaan terkait pengertian, penyebab, dan pencegahan hipertensi, serta 38 lansia berpartisipasi aktif dan mampu melakukan gerakan senam tera dengan baik. Selanjutnya, tahap tindak lanjut dilakukan dengan menganjurkan lansia untuk melakukan senam tera secara rutin, berkoordinasi dengan kader kesehatan setempat agar kegiatan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan, serta memberikan edukasi lanjutan tentang materi pola hidup sehat meliputi pengaturan pola makan dan pemeriksaan kesehatan secara berkala.

HASIL

Hasil analisis situasi di Negeri Kaitetu, Kabupaten Maluku Tengah, terdapat beberapa permasalahan yang dihadapi oleh mitra (kelompok lansia dan masyarakat setempat) terkait pencegahan dan pengendalian hipertensi, yaitu pada table 1.

Berdasarkan permasalahan yang ada maka program pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan ditujukan agar mampu memberikan solusi secara komprehensif melalui sosialisasi, edukasi, serta praktik langsung seperti senam tera. Capaian dari kegiatan ini yaitu dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku hidup sehat pada lansia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Negeri Kaitetu, Kabupaten Maluku Tengah, diikuti oleh 38 lansia sebagai responden. Kegiatan ini meliputi sosialisasi, edukasi tentang hipertensi, pemeriksaan tekanan darah, serta praktik senam tera. Berdasarkan pelaksanaan kegiatan, diperoleh sebagian besar peserta merupakan lansia berusia ≥ 60 tahun dengan latar belakang pendidikan yang bervariasi. Mayoritas responden belum

memiliki pemahaman yang memadai terkait hipertensi sebelum kegiatan berlangsung. Setelah dilakukan sosialisasi dan edukasi, terjadi peningkatan pemahaman lansia mengenai pengertian dan penyebab hipertensi, faktor risiko dan komplikasi hipertensi, serta cara pencegahan dan pengendalian hipertensi. Hal ini terlihat dari kemampuan peserta dalam menjawab pertanyaan saat sesi evaluasi dan diskusi.

Tabel 1.
Hasil Analisis Situasi di Negeri Kaitetu, Kabupaten Maluku Tengah

Analisis Situasi	Hasil Analisis Situasi	Kegiatan
Lansia masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai penyebab, gejala, faktor risiko, serta cara pencegahan dan pengendalian hipertensi. Hal ini menyebabkan kurangnya kesadaran untuk menjaga kesehatan secara mandiri	Rendahnya tingkat pengetahuan lansia tentang hipertensi	Edukasi
Sebagian besar lansia belum terbiasa melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala, sehingga hipertensi sering tidak terdeteksi sejak dini	Kurangnya kesadaran untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin	Sosialisasi
Lansia cenderung memiliki pola hidup sedentari (kurang bergerak), sehingga meningkatkan risiko terjadinya hipertensi dan penyakit degeneratif lainnya	Minimnya aktivitas fisik pada lansia	Edukasi
Program sosialisasi dan edukasi kesehatan masih belum dilakukan secara rutin dan berkelanjutan, sehingga informasi yang diterima masyarakat masih sangat terbatas.	Terbatasnya kegiatan edukasi dan penyuluhan kesehatan	Sosialisai dan Edukasi
Pendekatan yang digunakan dalam penyampaian informasi kesehatan kurang menarik dan belum melibatkan aktivitas langsung, sehingga kurang efektif dalam meningkatkan pemahaman dan partisipasi lansia.	Kurangnya inovasi dalam metode edukasi kesehatan	Menyusun media edukasi
Kegiatan senam khusus lansia, seperti senam tera, belum dilaksanakan secara rutin sebagai bagian dari upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi.	Belum adanya kegiatan senam kesehatan yang terstruktur dan berkelanjutan	Senam Tera
Lansia belum mendapatkan pendampingan yang cukup untuk menerapkan pola hidup sehat, seperti menjaga pola makan, aktivitas fisik, dan pengelolaan stres.	Kurangnya pendampingan dalam penerapan perilaku hidup sehat	Sosialisai dan Edukasi

Hasil pemeriksaan tekanan darah dari 38 responden, ditemukan sebagian lansia memiliki tekanan darah di atas batas normal, yang menunjukkan adanya risiko atau kondisi hipertensi. Kegiatan ini membantu deteksi dini sehingga lansia menjadi lebih sadar akan kondisi kesehatannya. Sebagian besar lansia mampu mengikuti gerakan senam tera dengan baik setelah dilakukan demonstrasi dan pendampingan. Peserta terlihat antusias dan aktif selama kegiatan berlangsung. Hasil evaluasi partisipasi dan antusiasme peserta menunjukkan tingkat kehadiran dan partisipasi lansia tergolong tinggi. Peserta aktif dalam sesi tanya jawab serta menunjukkan minat untuk mengikuti kegiatan serupa secara rutin. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan sosialisasi dan edukasi yang dikombinasikan dengan praktik langsung berupa senam tera efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia tentang hipertensi. Peningkatan pengetahuan ini menjadi langkah awal yang penting dalam perubahan perilaku Kesehatan (Wulandari et al., 2023). Rendahnya pengetahuan lansia sebelum kegiatan disebabkan oleh kurangnya akses terhadap informasi kesehatan serta minimnya kegiatan penyuluhan yang berkelanjutan (Matin et al., 2021), (Angelia, 2022). Setelah diberikan edukasi dengan metode interaktif dan media yang sederhana, lansia lebih mudah memahami materi yang disampaikan.

Temuan adanya lansia dengan tekanan darah tinggi menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang nyata di masyarakat (Maharani et al., 2021). Hal ini sejalan dengan kondisi umum pada kelompok lansia yang rentan terhadap penyakit degenerative (Minardo et al., 2022). Oleh karena itu, deteksi dini melalui pemeriksaan tekanan darah sangat penting untuk mencegah komplikasi lebih lanjut (Wahyu Wijayanto, 2019). Pelaksanaan senam tera terbukti memberikan dampak positif,

baik dari segi fisik maupun psikologis. Aktivitas ini tidak hanya membantu meningkatkan kebugaran dan melancarkan peredaran darah, tetapi juga meningkatkan semangat dan interaksi sosial antar lansia (Kumalasari et al., 2022). Kemudahan gerakan senam tera menjadikannya sebagai alternatif olahraga yang sesuai bagi lansia (Anshori, 2016).

Tingginya antusiasme peserta menunjukkan bahwa kegiatan yang melibatkan praktik langsung lebih diminati dibandingkan penyuluhan yang bersifat satu arah. Hal ini menegaskan pentingnya pendekatan partisipatif dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan perilaku lansia ke arah yang lebih sehat. Namun, untuk mendapatkan hasil yang optimal dan berkelanjutan, diperlukan dukungan dari berbagai pihak, seperti tenaga kesehatan dan pemerintah setempat, serta pelaksanaan kegiatan secara rutin. Berikut hasil dokumentasi kegiatan :



Gambar 1. Edukasi KEGIATAN PKM



Gambar 2, Pemeriksaan Tekanan Darah Sebelum Senam Tera



Gambar 3. Pelaksanaan Senam Tera

SIMPULAN

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lansia terkait hipertensi, meningkatnya kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik, serta kemampuan peserta dalam melakukan senam tera dengan baik. Antusiasme peserta juga terlihat tinggi selama kegiatan berlangsung. Maka disimpulkan kegiatan sosialisasi dan edukasi yang dikombinasikan dengan praktik senam tera efektif dalam meningkatkan upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Angelia, D. (2022). Akses Teknologi Informasi pada Lansia dalam 5 Tahun Terakhir. *Good News from Indonesia*.
- Anshori, A. D. (2016). PENGARUH SENAM TERA TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANSIA(Studi pada Posyandu Lansia Sawunggaling Lidah Wetan, Lakarsantri, Surabaya). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 6(2), 418–420. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/jurnal-kesehatan-olahraga.v4i3.17791>
- Bachtiar, I., Pratama, A., Huwaina, F., & Budiono, I. (2020). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana UNNES, 2018(2019)*.
- Brigita, M., Hijrawati, H., & Artama, S. (2023). Characteristics and adherence of the elderly to the management of hypertension treatment. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 435–444. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.1114>
- Kumalasari, I., Suwito, B., & Wulandari, W. (2022). *Senam Tera dalam Meningkatkan Kebugaran Jantung dan Paru pada Lansia (Pertama)*. Lembaga Omega Medika. <https://pub.candle.or.id/index.php/pub/catalog/view/91/93/363>
- Maharani, L., Pratiwi, H., & Mustikaningtiyas, I. (2021). The Impact of Short Message Service (SMS) Reminder and Home Monitoring on Blood Pressure Control in Hypertension Patients : A Case Study of Two Primary Health Care Facilities in Banyumas Regency. *SciTePress - SCIENCE AND*

TECHNOLOGY PUBLICATIONS, 5–10. <https://doi.org/10.5220/0008238400050010>

- Matin, B. K., Williamson, H. J., Karyani, A. K., Rezaei, S., Soofi, M., & Soltani, S. (2021). Hambatan dalam akses layanan kesehatan bagi perempuan penyandang disabilitas: tinjauan sistematis dalam studi kualitatif. *BMC Womens Health*, 21(44). <https://doi.org/10.1186/s12905-021-01189-5>
- Megawaty, F., Novia, J., & Rosa, D. (2019). Penyuluhan kepada Bina Keluarga Remaja dan Posyandu Aster Tangerang , Banten. *Prosiding PKM-CSR*, 2, 562–566.
- Minardo, J., Haryani, S., Pujiastuti, A., Maksam, M., & Ismiryam, F. V. (2022). Upaya Deteksi Penyakit Degeneratif untuk Meningkatkan Kesehatan Masyarakat pada Warga RT 03, RW 01 Kelurahan Candirejo, Ungaran Barat, Kabupaten Semarang. *Indonesian Journal of Community Empowerment (Ijce)*, 4(1), 44. <https://doi.org/10.35473/ijce.v4i1.1600>
- Setiawati, S. A. R., Lestari, A. S., Ketut Gama, K. S., & Harini, I. G. A. (2023). Senam Tera Berpengaruh terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Gema Keperawatan*, 16(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.33992/jgk.v16i2.3087>
- Tam, H. L., Wong, E. M. L., Cheung, K., & Chung, S. F. (2021). Effectiveness of Text Messaging Interventions on Blood Pressure Control Among Patients With Hypertension: Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *JMIR MHealth and UHealth*, 9(9), e24527. <https://doi.org/10.2196/24527>
- Wahyu Wijayanto. (2019). Tingkat Kepatuhan Dengan Keteraturan Kunjungan Penderita Hipertensi. *Journal of Clinical Epidemiology*, 2(1), 24–33.
- WHO. (2025). *Hypertension*. Who-Int. https://www-who-int.translate.goog/news-room/fact-sheets/detail/hypertension?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc
- Wulandari, A., Sari, S. A., & Ludiana. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 163–171.
- 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. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 8(3), 229–239. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jikk.v8i3.5193>

