



EDUKASI LANSIA DAN SENAM TERA SEBAGAI UPAYA CEGAH HIPERTENSI

Sylvianovelista R. Losoiyo*, Ummul Hairat, Bazrul Makatita, Alfrensyia C. Patty, Petrosina Rumahbaru, Natalia Dahoklory

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

*Sylviaonlineroom94@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang banyak dialami oleh kelompok lanjut usia (lansia) dan menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular seperti stroke dan gagal jantung. Kurangnya pengetahuan tentang hipertensi, faktor penyebab, gejala, serta pencegahannya menjadi pemicu meningkatnya kasus hipertensi pada lansia, khususnya di Dusun Taman Jaya, Kecamatan Piru, Kabupaten Seram Bagian Barat. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia dalam upaya pencegahan hipertensi melalui edukasi dan demonstrasi senam tera sebagai intervensi promotif dan preventif. pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif melalui penyuluhan kesehatan dan demonstrasi praktik langsung. Kegiatan melibatkan 70 orang. Tahap pelaksanaan diawali dengan pemberian pre-test, selanjutnya dilakukan penyuluhan kesehatan menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab agar. Setelah penyuluhan, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi senam tera. Tahap evaluasi dilakukan melalui pemberian post-test setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta setelah intervensi edukasi. Hasil pre-test dan post-test kemudian dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan skor sebelum dan sesudah penyuluhan. Evaluasi juga dilakukan melalui observasi partisipasi lansia selama kegiatan, khususnya dalam mengikuti demonstrasi senam tera. Kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lansia tentang hipertensi, dari sebelumnya 67% yang mengetahui menjadi mayoritas memahami gejala, pengaturan pola makan, dan manfaat aktivitas fisik sebagai pencegahan. Kesadaran lansia untuk mengikuti kegiatan kesehatan dan senam juga mulai meningkat. Kegiatan edukasi dan senam tera efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai pencegahan hipertensi.

Kata kunci: edukasi; hipertensi; lansia

EDUCATION FOR THE ELDERLY AND TERA EXERCISES AS AN EFFORTS TO PREVENT HYPERTENSION

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease that is often experienced by the elderly and is a major risk factor for cardiovascular diseases such as stroke and heart failure. Lack of knowledge about hypertension, its causes, symptoms, and prevention has triggered the increase in cases of hypertension in the elderly, especially in Taman Jaya Hamlet, Piru District, West Seram Regency. This community service activity aims to increase the knowledge and awareness of the elderly in efforts to prevent hypertension through education and demonstrations of tera gymnastics as a promotive and preventive intervention. The implementation of this community service activity uses an educational-participatory approach through health counseling and direct practice demonstrations. The activity involved 70 people. The implementation stage began with the provision of a pre-test, followed by health counseling using interactive lectures, discussions, and questions and answers. After the counseling, the activity continued with a demonstration of tera gymnastics. The evaluation stage was carried out through the provision of a post-test after the entire series of activities were completed to assess the increase in participants' knowledge after the educational intervention. The results of the pre-test and post-test were then analyzed descriptively by comparing the scores before and after the counseling. Evaluation was also carried out

through observation of the participation of the elderly during the activity, especially in participating in the tera gymnastics demonstration. The activities demonstrated an increase in elderly knowledge about hypertension, from 67% previously aware to a majority understanding the symptoms, dietary patterns, and the benefits of physical activity as a preventative measure. Elderly awareness of participating in health and exercise activities also began to increase. The educational and exercise activities were effective in increasing elderly knowledge and awareness regarding hypertension prevention.

Keywords: education; elderly; hypertension

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas di dunia. Kondisi ini menjadi faktor risiko dominan terhadap penyakit kardiovaskular seperti penyakit jantung koroner, stroke iskemik, perdarahan intraserebral, dan komplikasi neurologis lainnya. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) 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.

Prevalensi hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia. 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. 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 orang meninggal setiap tahun akibat hipertensi. Di Indonesia, prevalensi hipertensi meningkat dari 8% pada tahun 1995 menjadi 32% pada tahun 2008, dan terus mengalami peningkatan khususnya pada wilayah berpenghasilan rendah dan daerah terpencil.

Lansia dengan hipertensi sering kali tidak memahami kondisi kesehatannya, gejala, dan tindakan pencegahan yang tepat. Pengetahuan yang rendah mengenai pola hidup sehat, pengaturan diet, aktivitas fisik, dan kepatuhan pengobatan menjadi penyebab utama sulitnya pengendalian hipertensi. Sebagian lansia cenderung mengabaikan pengobatan, membeli obat tanpa resep, tidak melakukan kontrol kesehatan rutin, dan tidak menerapkan modifikasi gaya hidup. Padahal, penerapan upaya promotif dan preventif seperti edukasi kesehatan, pengaturan diet, aktivitas fisik, dan manajemen stres dapat mencegah komplikasi hipertensi secara efektif.

Modifikasi gaya hidup telah terbukti mampu menurunkan tekanan darah dan mencegah komplikasi hipertensi. Hal ini dapat diterapkan melalui edukasi kesehatan, peningkatan literasi kesehatan, serta pelatihan aktivitas fisik ringan seperti senam tera, yang sesuai dengan kondisi lansia. Senam tera merupakan salah satu bentuk latihan gerak dan pernapasan yang dapat menurunkan tekanan darah, meningkatkan kebugaran, dan memperbaiki sirkulasi darah secara alami tanpa efek samping. Namun, hasil survei awal di Dusun Taman Jaya menunjukkan bahwa sebagian besar lansia belum memahami tentang hipertensi, penyebab, gejala, dan cara pencegahannya. Selain itu, seluruh lansia belum mengetahui manfaat senam tera dan tidak pernah mengikutinya. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi yang terarah dalam bentuk edukasi kesehatan dan pelatihan senam tera untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia dalam melakukan pencegahan hipertensi. Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi dan memberikan pelatihan praktik pencegahan melalui perilaku hidup sehat dan senam tera, sehingga lansia mampu mencegah komplikasi hipertensi secara mandiri dan berkelanjutan.

METODE

Kegiatan pengabdian dilaksanakan melalui sosialisasi dan edukasi kepada lansia di Dusun Taman Jaya tentang pencegahan hipertensi. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif melalui penyuluhan kesehatan dan demonstrasi praktik langsung yang bertujuan meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi serta mendorong penerapan aktivitas fisik sederhana sebagai upaya pengendalian tekanan darah. Kegiatan dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Pada tahap persiapan, tim pelaksana melakukan koordinasi dengan perangkat desa, kader kesehatan, dan pihak terkait untuk menentukan waktu, tempat, serta sasaran kegiatan. Selanjutnya dilakukan identifikasi kebutuhan peserta melalui observasi awal terkait tingkat pemahaman lansia mengenai hipertensi. Tim juga menyusun materi edukasi mengenai pengertian hipertensi, penyebab, tanda dan gejala, faktor risiko, komplikasi, serta strategi pencegahan melalui perilaku hidup sehat, termasuk pola makan seimbang, pembatasan konsumsi garam, kepatuhan minum obat, dan aktivitas fisik teratur. Selain itu, disiapkan media edukasi berupa leaflet, alat bantu presentasi, serta kuesioner pre-test dan post-test sebagai instrumen evaluasi pengetahuan. Tahap pelaksanaan diawali dengan pemberian pre-test kepada 70 lansia untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta terkait hipertensi. Selanjutnya dilakukan penyuluhan kesehatan menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab agar peserta lebih mudah memahami materi yang disampaikan. Materi mencakup definisi hipertensi, penyebab, tanda dan gejala, komplikasi, serta langkah pencegahan melalui penerapan gaya hidup sehat. Setelah penyuluhan, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi senam tera sebagai bentuk aktivitas fisik sederhana yang aman dan mudah diterapkan oleh lansia untuk membantu mengontrol tekanan darah. Peserta diberikan contoh gerakan secara langsung dan didampingi dalam praktik bersama untuk memastikan pemahaman dan keterampilan peserta dalam melakukan senam tera secara mandiri.

Tahap evaluasi dilakukan melalui pemberian post-test setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta setelah intervensi edukasi. Hasil pre-test dan post-test kemudian dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan skor sebelum dan sesudah penyuluhan. Evaluasi juga dilakukan melalui observasi partisipasi lansia selama kegiatan, khususnya dalam mengikuti demonstrasi senam tera. Dengan metode ini, keberhasilan program diukur berdasarkan peningkatan pengetahuan peserta mengenai hipertensi serta kemampuan lansia dalam memahami dan mempraktikkan aktivitas fisik sebagai bagian dari pencegahan dan pengendalian hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dan sosialisasi hipertensi diikuti oleh 70 lansia di Dusun Taman Jaya. Berdasarkan usia dan jenis kelamin, sebagian besar peserta berada pada kelompok usia 66–74 tahun (36%). Sebagian besar lansia memiliki riwayat penyakit, dengan hipertensi menjadi penyakit terbanyak (27%), diikuti diabetes melitus (16%) dan stroke (7%). Tingkat pengetahuan lansia tentang hipertensi cukup baik, di mana 67% sudah mengetahui tentang penyakit hipertensi. Namun, pengetahuan mengenai penyebab hipertensi masih terbatas. Sebanyak 46% mengetahui bahwa hipertensi dipengaruhi oleh kebiasaan merokok, konsumsi makanan tinggi lemak, dan alkohol, tetapi hanya 31% yang memahami pentingnya pola hidup sehat.

Pengetahuan tentang tanda dan gejala hipertensi masih rendah, dengan 64% tidak mengetahui gejalanya. Terkait upaya pengobatan, 53% lansia memilih berobat ke fasilitas kesehatan, namun 23% tidak melakukan pengobatan karena kurang kesadaran dan akses informasi. Hanya 27% peserta yang pernah didiagnosis hipertensi secara medis, dan 40% memiliki riwayat hipertensi dalam keluarga. Dalam penggunaan waktu senggang, mayoritas lansia (74%) memilih berkebun, tetapi tidak ada yang melakukan senam atau aktivitas fisik teratur. Kesadaran mengikuti senam tera dan posyandu lansia

sangat rendah, masing-masing hanya 17% yang bersedia mengikuti. Selain itu, belum ada lansia yang mengetahui tentang senam tera (100% tidak tahu). Frekuensi kehadiran di posyandu lansia cukup baik, dengan 84% hadir 1 kali per bulan.

Dokumentasi Kegiatan



Gambar 1. Pengkajian, Selasa 05 Desember 2025



Gambar 2. Pembukaan Kegiatan



Gambar 3. Kegiatan Penyuluhan pencegahan Hipertensi



Gambar 4. Kegiatan Senam Tera

KESIMPULAN

Munculnya masalah kesehatan pada lansia cukup beresiko umumnya disebabkan oleh kurangnya pengetahuan masyarakat, kurangnya kesadaran masyarakat untuk berperilaku hidup sehat. Masalah atau resiko yang terjadi pada kelompok khusus lansia yaitu belum mempunyai pemahaman yang benar tentang pengetahuan hipertensi dan manfaat senam tera. Dari hasil pendataan yang dilakukan yaitu untuk Laki-laki berjumlah 36 orang dengan presentasi (60%) sedangkan lansia Perempuan sebanyak 34 orang dengan presentasi (40%) dengan total keseluruhan 70 orang. Setelah diberikan penyuluhan terhadap beberapa permasalahan yang terdapat pada lansia yaitu terhadap masalah pengetahuan didapatkan terjadi peningkatan pengetahuan untuk pengetahuan Hipertensi dan manfaat senam tera.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, T. (2015). *Pengetahuan dan Dukungan Keluarga Mengenai Perawatan Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Sambongpari Kota Tasikmalaya*. <http://ejurnal.stikes-bth.ac.id>
- Ardiansyah, M. (2018). *Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Trans Info Media.

- Arum Emarukma Sari`. (2015). *Satuan acara penyuluhan senam bagi pasien hipertensi*. Diakses melalui <https://id.scribd.com/doc/177063004/SAP-Satuan-Acara-Penyuluhan-Hipertensi-Senam-Hipertensi>
- Azwar, A. (2019). *Pengantar Administrasi Kesehatan*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Burner & Suddarth. (2012). *Buku Ajar: Keperawatan Medikal Bedah Vol 2*. Jakarta: EGC.
- Fahrin. (2017). *Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia*. Jurnal Kesehatan, Vol.10(1). <http://journals.ums.ac.id/index.php/JK/article/download/5489/3571>
- Hasdianah & Suprpto, Sentot Imam. (2016). *Patologi & Patofisiologi Penyakit*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Kemendes RI. (2020). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Nurarif, A. H., & Kusuma, H. (2020). *Asuhan Keperawatan pada Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular*. Yogyakarta: MediAction.
- Ode Sharif, La. (2017). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2017). *Fundamental Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Riskesdas. (2023). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Salusu, J. (2018). *Pengambilan Keputusan Strategik*. Jakarta: PT Gramedia.
- Santoso, A.P. (2013). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Asupan Magnesium Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Setiadi. (2019). *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sustrani, L. (2019). *Mengenal Hipertensi dan Cara Pencegahannya*. Bandung: Alfabeta.
- Tarwoto & Wartonah. (2015). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan (Edisi 4)*. Jakarta.
- Wirakusuma, H. (2021). *Senam Tera dan Manfaatnya bagi Lansia*. Yogyakarta: Deepublish.
- World Health Organization. (2019). *Hypertension Guidelines*. Geneva: WHO.
- Yanti, R. N. (2021). *Hubungan Pengetahuan Lansia dengan Pencegahan Hipertensi di Posyandu Lansia*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 9(2), 112–119.
- Yusuf, M. (2020). *Pengaruh Edukasi Kesehatan terhadap Kepatuhan Minum Obat pada Lansia Hipertensi*. Jurnal Keperawatan Indonesia, 13(1), 45–52.
- Zuhri, M. (2022). *Promosi Kesehatan dalam Pemberdayaan Masyarakat*. Bandung: Refika Aditama.