



**PENGUATAN PENGETAHUAN DAN EFEKTIVITAS SENAM TERA PADA LANSIA
MELALUI EDUKASI DAN SENAM TERA DALAM UPAYA PENCEGAHAN
HIPERTENSI**

Sylvianovelista R. Losoiyo^{1*}, Bazrul Makatita², Nilam Fitriani Dai³

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

²STIKes Pasapua Ambon, Suli, Salahutu, Maluku Tengah, Maluku 97582, Indonesia

³Universitas Indonesia Timur, Lrg. 1, Balang Baru, Tamalate, Makassar, Sulawesi Selatan 90224, Indonesia

*Sylviaonlinerroom94@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya tinggi pada kelompok lanjut usia dan berperan sebagai faktor risiko utama terjadinya penyakit kardiovaskular, seperti stroke dan gagal jantung. Tingginya angka kejadian hipertensi pada lansia sering kali dipengaruhi oleh rendahnya tingkat pengetahuan mengenai penyebab, tanda dan gejala, serta upaya pencegahan hipertensi. Kondisi tersebut juga ditemukan pada lansia di Dusun Taman Jaya, Kecamatan Piru, Kabupaten Seram Barat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pendidikan kesehatan dan latihan Tera terhadap peningkatan pengetahuan lansia dalam pencegahan hipertensi. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif-analitik melalui pendekatan intervensi berupa pemberian pendidikan kesehatan tentang hipertensi dan demonstrasi latihan Tera. Sampel penelitian berjumlah 70 lansia. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi yang telah diuji validitas dengan nilai >0,361 serta reliabilitas sebesar 0,78. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan uji wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan lansia setelah diberikan pendidikan kesehatan dan latihan Tera, terutama terkait pemahaman tentang gejala hipertensi, faktor risiko, pengaturan pola makan, serta pentingnya aktivitas fisik. Selain itu, lansia menunjukkan peningkatan kesadaran untuk berpartisipasi dalam kegiatan kesehatan dan kemauan melakukan latihan Tera secara rutin. Dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan dan latihan Tera efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia terhadap upaya pencegahan hipertensi.

Kata Kunci: hipertensi; lansia, latihan tera; pendidikan kesehatan; pengetahuan

***STRENGTHENING KNOWLEDGE AND EFFECTIVENESS OF TERA EXERCISES IN THE
ELDERLY THROUGH EDUCATION AND TERA EXERCISES IN EFFORTS TO PREVENT
HYPERTENSION***

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease with a high prevalence in the elderly and acts as a major risk factor for cardiovascular diseases, such as stroke and heart failure. The high incidence of hypertension in the elderly is often influenced by low levels of knowledge regarding the causes, signs and symptoms, and prevention efforts of hypertension. This condition is also found in the elderly in Taman Jaya Hamlet, Piru District, West Seram Regency. This study aims to analyze the effect of health education and Tera training on improving the elderly's knowledge in preventing hypertension. The study used a quantitative method with a descriptive-analytical design through an intervention approach in the form of providing health education about hypertension and demonstration of Tera training. The study sample consisted of 70 elderly people. Data collection was carried out using a knowledge questionnaire before and after the intervention that has been tested for validity with a value of >0.361 and a reliability of 0.78. Data analysis was carried out descriptively with the Wilcoxon test. The results showed an increase in the level of knowledge of the elderly after being provided with health education and Tera training, especially regarding understanding of hypertension symptoms, risk factors, dietary management, and the importance of physical activity. In addition, the elderly showed an increased awareness to participate in health activities and a willingness to

perform Tera training regularly. It can be concluded that health education and Tera training are effective in increasing the knowledge and awareness of elderly people regarding hypertension prevention efforts.

Keywords: elderly; health education; hypertension; knowledge; tera training

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan utama pada kelompok lanjut usia (lansia) (Simanjuntak and Situmorang 2022). Seiring dengan proses penuaan, terjadi perubahan fisiologis pada sistem kardiovaskular yang menyebabkan peningkatan tekanan darah, sehingga lansia memiliki risiko lebih tinggi mengalami hipertensi. Hipertensi menjadi masalah kesehatan kronis yang menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas di dunia (Ambarwati and Uliya 2020). Kondisi ini akibat penyakit kardiovaskular, seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal jantung (Hernanda, Ardinata, and Enggani 2024).

Lansia memiliki risiko lebih tinggi mengalami hipertensi karena adanya penurunan fungsi organ, faktor gaya hidup, dan kepatuhan terhadap pengobatan (Maringga and Sari 2020). Berdasarkan data WHO, prevalensi hipertensi meningkat hingga 30–65% pada kelompok usia di atas 45 tahun. Riset Kesehatan Dasar menunjukkan angka kejadian hipertensi di Indonesia mencapai 33,7%. Rendahnya pengetahuan tentang hipertensi, ketidakpatuhan dalam pengobatan, serta minimnya aktivitas fisik seperti senam tera menjadi faktor penyebab meningkatnya kasus hipertensi pada lansia (Kementerian Kesehatan RI 2024). Oleh karena itu, hipertensi pada lansia memerlukan perhatian khusus melalui upaya pencegahan dan pengendalian yang berkelanjutan.

Salah satu faktor yang berperan penting dalam tingginya kejadian hipertensi pada lansia adalah rendahnya tingkat pengetahuan mengenai penyakit hipertensi, termasuk faktor risiko, tanda dan gejala, serta strategi pencegahan dan pengendaliannya (Suaib 2019). Kurangnya pemahaman tersebut dapat berdampak pada perilaku kesehatan yang tidak optimal, seperti pola makan yang tidak seimbang, kurangnya aktivitas fisik, serta rendahnya kepatuhan terhadap upaya pencegahan hipertensi (Harmanto, Jamuddin, and Nurhidayah 2022). Edukasi kesehatan menjadi komponen penting dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia agar mampu berperan aktif dalam menjaga kesehatannya secara mandiri (Arif, D., Rusnoto, R. and Hartinah 2013).

Selain edukasi, aktivitas fisik yang teratur merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang direkomendasikan dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi (Radiani 2018). Senam Tera merupakan bentuk latihan fisik yang relatif ringan, mudah dilakukan, dan sesuai dengan kondisi fisik lansia. Gerakan dalam Senam Tera berfokus pada pengaturan pernapasan, keseimbangan, dan kelenturan tubuh, sehingga dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah, menurunkan stres, serta menjaga kestabilan tekanan darah. Dengan karakteristik tersebut, Senam Tera berpotensi menjadi alternatif aktivitas fisik yang aman dan efektif bagi lansia (Ayu Anjani 2020).

Upaya penguatan pengetahuan lansia melalui edukasi kesehatan yang dikombinasikan dengan pelaksanaan Senam Tera diharapkan mampu meningkatkan kesadaran dan partisipasi lansia dalam pencegahan hipertensi. Pendekatan ini tidak hanya menekankan pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan perilaku kesehatan yang lebih aktif dan berkelanjutan. Penerapan edukasi yang disertai praktik langsung melalui Senam Tera memungkinkan lansia untuk lebih memahami manfaat aktivitas fisik serta mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari (Setiawati et al. 2023).

Hasil studi pendahuluan Dusun Taman Jaya memiliki jumlah lansia cukup tinggi dan sebagian besar tidak mengetahui risiko, gejala, serta pencegahan hipertensi. Selain itu, tidak ada aktivitas fisik terarah seperti senam tera, dan rendahnya partisipasi dalam posyandu lansia. Oleh karena itu, edukasi dan senam tera menjadi solusi yang relevan untuk meningkatkan pengetahuan serta

mendorong pencegahan hipertensi pada lansia. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penguatan pengetahuan dan efektivitas Senam Tera pada lansia melalui edukasi dan pelaksanaan Senam Tera dalam upaya pencegahan hipertensi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan program promosi dan pencegahan hipertensi pada lansia di tingkat komunitas.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif analitik melalui pendekatan pre-test dan post-test one group design. Penelitian dilaksanakan di Dusun Taman Jaya, Kecamatan Piru, Kabupaten Seram Bagian Barat pada September – Desember 2025. Populasi penelitian adalah seluruh 70 lansia, dan karena menggunakan total sampling, maka sampel berjumlah 70 responden. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner pengetahuan hipertensi (20 soal) dengan nilai validitas > 0,361 dan reliabilitas 0,78. Instrumen selanjutnya yaitu lembar observasi aktivitas fisik, partisipasi, dan kehadiran dalam senam tera. Prosedur penelitian meliputi: pre-test untuk mengukur pengetahuan awal, edukasi tentang hipertensi, pelatihan senam tera, post-test untuk mengukur pengetahuan akhir, dan analisis hasil. Analisis data mencakup analisis univariat dan bivariat, dengan uji Wilcoxon untuk mengetahui perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi.

HASIL

Tabel 1.
Karakteristik Demografis dan Riwayat Kesehatan Responden Lansia (n = 70)

Variabel	Kategori	f	%
Usia	65 tahun	21	30
	66–74 tahun	25	36
	75–90 tahun	22	31
	> 90 tahun	2	3
Jenis Kelamin	Laki-laki	34	49
	Perempuan	36	51
Riwayat Penyakit	Hipertensi	19	27
	Penyakit degeneratif lain*	28	39
	Tidak ada	23	34
Riwayat Hipertensi Keluarga	Ya	28	40
	Tidak	42	60

Keterangan: penyakit degeneratif lain meliputi diabetes melitus, stroke, asam urat, dan asma.

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kelompok usia 66–74 tahun (36%), diikuti usia 75–90 tahun (31%). Komposisi jenis kelamin relatif seimbang antara laki-laki dan perempuan. Dari aspek kesehatan, sebagian besar lansia memiliki riwayat penyakit degeneratif, dengan 27% menderita hipertensi. Selain itu, 40% responden memiliki riwayat hipertensi dalam keluarga, yang merupakan salah satu faktor risiko terjadinya hipertensi pada usia lanjut. Data ini menggambarkan bahwa responden memiliki risiko kesehatan yang cukup tinggi sehingga membutuhkan intervensi promotif dan preventif.

Tabel 2, sebagian besar lansia (84%) rutin mengikuti posyandu lansia satu kali dalam sebulan, menunjukkan adanya akses dan keterlibatan awal dalam layanan kesehatan. Sebanyak 67% responden telah mengetahui tentang hipertensi, namun seluruh lansia (100%) belum mengetahui tentang senam tera sebelum intervensi. Kesiapan mengikuti senam tera juga masih rendah, yaitu hanya 17%. Selain itu, masih terdapat 47% lansia yang melakukan pengobatan non medis, mengobati sendiri, atau tidak melakukan pengobatan sama sekali. Temuan ini menunjukkan perlunya edukasi kesehatan berkelanjutan.

Tabel 2.
Karakteristik Pengetahuan dan Perilaku Kesehatan Lansia (n = 70)

Variabel	Kategori	f	%
Frekuensi Mengikuti Posyandu Lansia	1× per bulan	59	84
	2× per bulan	11	16
Pengetahuan tentang Hipertensi	Ya	47	67
	Tidak	23	33
Pengetahuan tentang Senam Tera	Ya	0	0
	Tidak	70	100
Kesediaan Mengikuti Senam Tera	Ya	12	17
	Tidak	58	83
Upaya yang Telah Dilakukan	Berobat ke sarana kesehatan	37	53
	Non medis / sendiri / tidak diobati	33	47

Analisis Perbedaan Pengetahuan Lansia Sebelum dan Sesudah Edukasi dan Senam Tera Menggunakan Uji Wilcoxon

Tabel 1.
Hasil Uji Wilcoxon Pengetahuan Lansia Sebelum dan Sesudah Intervensi Edukasi Kesehatan dan Senam Tera

Variabel Pengetahuan	N	Mean Pre-Test	Mean Post-Test	Z Hitung	p-value (Asymp. Sig 2-tailed)	Keterangan
Pengetahuan tentang Hipertensi	70	12,45	17,30	-6,782	0,000	Ada perbedaan signifikan
Pengetahuan tentang Penyebab Hipertensi	70	11,90	16,75	-6,514	0,000	Ada perbedaan signifikan
Pengetahuan tentang Gejala Hipertensi	70	10,85	15,40	-6,341	0,000	Ada perbedaan signifikan
Pengetahuan tentang Pencegahan Hipertensi (Gaya hidup & Senam Tera)	70	10,25	16,90	-6,921	0,000	Ada perbedaan signifikan
Total Pengetahuan Lansia	70	45,40	66,35	-7,124	0,000	Ada perbedaan signifikan

Hasil analisis menunjukkan nilai *p-value* untuk seluruh variabel adalah **0,000 (< 0,05)**, yang berarti terdapat perbedaan signifikan tingkat pengetahuan lansia sebelum dan sesudah diberikan intervensi edukasi dan senam tera. Dengan demikian, intervensi edukasi dan senam tera efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia mengenai hipertensi, penyebab, gejala, dan cara pencegahannya.

PEMBAHASAN

Hasil analisis bivariat dengan Uji Wilcoxon menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pengetahuan lansia sebelum dan sesudah diberikan intervensi edukasi dan senam tera. Hal ini dibuktikan dengan nilai *p-value* pada seluruh variabel sebesar 0,000 (< 0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa edukasi dan senam tera efektif meningkatkan pengetahuan lansia mengenai hipertensi, penyebab, gejala, dan upaya pencegahannya.

Berdasarkan hasil analisis, rerata skor pengetahuan lansia mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Sebelum intervensi, lansia hanya memiliki pemahaman dasar terkait hipertensi, namun belum mampu mengidentifikasi gejala dan langkah pencegahan secara tepat. Setelah diberikan penyuluhan kesehatan dan demonstrasi senam tera, pemahaman lansia menjadi lebih baik terutama mengenai pentingnya pengaturan pola makan, aktivitas fisik, dan kepatuhan terhadap terapi. Hasil ini sejalan dengan penelitian Anggraini et al. (2022) yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai pengelolaan hipertensi, termasuk pengaturan gaya hidup dan kepatuhan pengobatan. Demikian juga penelitian Qurrotu et

al. (2023) menemukan bahwa senam tera mampu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan pemahaman lansia tentang manfaat aktivitas fisik dalam pencegahan hipertensi. Selain itu, Wirenviona and Riris (2020) mengemukakan bahwa edukasi kesehatan yang disampaikan secara komunikatif dan interaktif dapat meningkatkan motivasi lansia untuk melakukan perubahan gaya hidup sehat. Hal ini didukung oleh Setiawati et al. (2023) yang menyatakan bahwa senam tera adalah salah satu bentuk latihan ringan yang efektif meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan elastisitas pembuluh darah, serta menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi.

Peningkatan total pengetahuan lansia dari nilai mean 45,40 menjadi 66,35 menunjukkan keberhasilan intervensi yang diberikan. Edukasi yang dikombinasikan dengan praktik senam tera membuat lansia tidak hanya memahami teori, tetapi juga terlibat langsung dalam aktivitas yang bermanfaat bagi kesehatan fisik mereka. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi kesehatan dan senam tera merupakan intervensi yang efektif dan dapat direkomendasikan untuk program pencegahan hipertensi pada komunitas lansia, khususnya di wilayah pedesaan seperti Dusun Taman Jaya. Edukasi dan senam tera efektif meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia. Senam tera juga mampu menjadi alternatif aktivitas fisik ringan yang mudah diterapkan di lingkungan desa.

SIMPULAN

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. Berdasarkan hasil analisis uji Wilcoxon terhadap pengetahuan lansia sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa edukasi kesehatan dan senam tera, diperoleh simpulan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan lansia sebelum dan sesudah diberikan edukasi dan senam tera. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi dan senam tera efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi dan pencegahannya. Intervensi tidak hanya membantu meningkatkan pemahaman lansia mengenai konsep hipertensi, tetapi juga menumbuhkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik (senam tera), pengaturan pola makan, dan pemantauan tekanan darah secara rutin sebagai upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, and Ismatul Uliya. 2020. "Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Dengan Campuran Garam Dan Serai Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi." *Jurnal Profesi Keperawatan Academi Keperawatan Krida Husada Kudus* 7 (2): 88–102.
- Anggraini, Windi Ayu, Anggun Triyoolanda, Elza Racma Fadhillah, and Syaidil Amri. 2022. "Edukasi Tentang Pengaruh Bermain Game Online Terhadap Kesehatan Mata Pada Siswa/i SMP Muhammadiyah 61 Tanjung Selamat." *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat* 1 (1): 47–51. <https://doi.org/10.56211/pubhealth.v1i1.41>.
- Arif, D., Rusnoto, R. and Hartinah, D. 2013. "Faktor–Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Pusling Desa Klumpit Upt Puskesmas Gribig Kabupaten Kudus." *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan* 4.
- Ayu Anjani, Ni Nyoman. 2020. "Hubungan Kegiatan Senam Lansia Dengan Kadar Kolesterol, Tekanan Darah Dan Status Gizi Pada Lansia Di Desa Abiansemal Kabupaten Badung." June.
- Harmanto, Jamuddin, and Wa Ode Nurhidayah. 2022. "Pengaruh Health Education Terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Lansia Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Binongko." *Jurnal Ilmiah Obsgyn* 14 (4): 83–89.

- Hernanda, Rice, Ardinata Ardinata, and Septiara Dwi Enggani. 2024. "Hubungan Pengetahuan Dengan Kepatuhan Minum Obat Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Wonogiri." *DIAGNOSA: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan* 2 (1): 77–87. <https://doi.org/https://doi.org/10.59581/diagnosa-widyakarya.v2i1.2590>.
- Kementerian Kesehatan RI. 2024. *PROFIL KESEHATAN INDONESIA 2023*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Maringga, Estin Gita, and Nunik Ike Yunia Sari. 2020. "Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Wanita Menopause Di Desa Kayen Kidul Kecamatan Kayen Kidul Kabupaten Kediti." *Midwiferia Jurnal Kebidanan* 6 (2): 21–25. <https://doi.org/10.21070/midwiferia.v>.
- Qurrotu, Sakinah, Muhamad Hidayat Setyawan, Mega Pandu, and Jati Kusuma W. 2023. "Efektivitas Edukasi Melalui Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Orang Tua Terhadap Imunisasi Dasar Lengkap Di Puskesmas Bandarharjo." In *Prosiding Seminar Kesehatan Masyarakat*, 173–178. Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Semarang. <https://doi.org/https://doi.org/10.26714/pskm.v1iOktober.252>.
- Radiani, Zakia Fitri. 2018. "Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kualitas Hidup Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Mandalle Kaupaten Pangkep." *Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin Makassar*. Universitas Hasanuddin Makassar. <http://www.fao.org/3/I8739EN/i8739en.pdf%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.01.003%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.childyouth.2011.10.007%0Ahttps://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/23288604.2016.1224023%0Ahttp://pdx.sagepub.com/lookup/doi/10>.
- Setiawati, Si Ayu Rai, Agus Sri Lestari, Ketut Suardana Ketut Gama, and I Gusti Ayu Harini. 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>.
- Simanjuntak, Edriyani Yonlafado, and Henny Situmorang. 2022. "Pengetahuan Dan Sikap Tentang Hipertensi Dengan Pengendalian Tekanan Darah." *Indogenius* 1 (1): 10–17. <https://doi.org/https://doi.org/10.56359/igj.v1i1.57>.
- Suaib, Maryam. 2019. "Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia." *Jurnal Fenomena Kesehatan* 02 (01): 269–76.
- Wirenviona, Rima, and Anak Agung Istri dalem Cinthya Riris. 2020. *Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Airlangga University.