



Kelas Senam Cegah Hipertensi pada Lansia sebagai Upaya Pencegahan Stroke

Fadhilatul Hasnah^{1✉}, Dian Paramitha Asyari², Yulia³, Gusni Rahma⁴, Nurul Prihastita R⁵
Universitas Alifah Padang, Indonesia^{1,2,3,4,5,6}

E-mail : fhasnah5@gmail.com¹, dianparamitha6692@gmail.com², yuliaskm88@gmail.com³,
gusnirahma@gmail.com⁴, prihastitan@gmail.com⁵

Abstrak

Kecamatan Gunung Talang di Kabupaten Solok merupakan salah satu wilayah yang memiliki jumlah lansia cukup besar, dan menjadi bagian dari wilayah kerja Puskesmas Gunung Talang. Hasil peninjauan awal dari Puskesmas menunjukkan bahwa banyak lansia di wilayah ini yang teridentifikasi memiliki tekanan darah tinggi. Berdasarkan kondisi tersebut, perlu dilakukan upaya intervensi berbasis komunitas dalam bentuk Kelas Senam Cegah Hipertensi bagi Lansia sebagai langkah promotif dan preventif terhadap kejadian stroke. Kegiatan pengabdian masyarakat berupa Kelas Senam Cegah Hipertensi pada Lansia di wilayah kerja Kecamatan Gunung Talang, Kabupaten Solok, telah terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan. Intervensi senam lansia yang dilakukan secara teratur selama empat minggu, dikombinasikan dengan edukasi kesehatan mengenai hipertensi dan stroke, terbukti efektif dalam Meningkatkan pemahaman lansia tentang bahaya hipertensi dan cara pencegahan stroke, ditunjukkan oleh peningkatan skor pengetahuan dari pre-test ke post-test, Meningkatkan partisipasi dan kepedulian masyarakat, terutama pemuda dan kader kesehatan, dalam kegiatan promotif dan preventif penyakit tidak menular, Memperkuat kolaborasi antara institusi pendidikan, puskesmas, dan perangkat jorong dalam upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat lansia.

Kata Kunci: hipertensi, stroke, senam

Abstract.

Gunung Talang District in Solok Regency is one of the areas with a large number of elderly people, and is part of the Gunung Talang Community Health Center's working area. Initial assessment results from the Community Health Center indicate that many elderly people in this area are identified as having high blood pressure. Based on this condition, it is necessary to carry out community-based intervention efforts in the form of Hypertension Prevention Gymnastics Classes for the Elderly as a promotive and preventive measure against stroke. Community service activities in the form of Hypertension Prevention Gymnastics Classes for the Elderly in the working area of Gunung Talang District, Solok Regency, have been implemented well and achieved the expected goals. The elderly gymnastics intervention carried out regularly for four weeks, combined with health education about hypertension and stroke, has proven effective in Increasing the elderly's understanding of the dangers of hypertension and how to prevent stroke, as shown by an increase in knowledge scores from pre-test to post-test, Increasing community participation and awareness, especially youth and health cadres, in promotive and preventive activities for non-communicable diseases, Strengthening collaboration between educational institutions, community health centers, and village officials in an effort to improve the health status of the elderly community.

Keywords: hypertension, stroke, exercise

Copyright (c) 2024 Fadhilatul Hasnah, Dian Paramitha A, Yulia, Gusni Rahma, Nurul Prihastita R

✉ Corresponding author

Address : Universitas Alifah Padang

Email : fhasnah5@gmail.com

DOI : <https://doi.org/10.31004/abdidas.v5i6.1164>

ISSN 2721- 9224 (Media Cetak)

ISSN 2721- 9216 (Media Online)

PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) telah menjadi penyebab utama kematian dan kecacatan di Indonesia. Salah satu PTM yang mendominasi beban kesehatan adalah stroke, yang ditandai dengan gangguan fungsi otak akibat gangguan aliran darah, baik karena sumbatan (iskemik) maupun perdarahan (hemoragik). Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2018 menunjukkan bahwa prevalensi stroke di Indonesia mencapai 10,9 per mil, dan meningkat signifikan dibandingkan dengan data sebelumnya. Stroke tidak hanya menjadi penyebab kematian tertinggi, tetapi juga menyumbang angka disabilitas yang tinggi dan menurunkan produktivitas serta kualitas hidup, khususnya pada kelompok usia lanjut (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Salah satu faktor risiko utama stroke adalah hipertensi. Tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan kerusakan dinding pembuluh darah otak dan meningkatkan risiko terjadinya perdarahan atau sumbatan pembuluh darah. Sayangnya, banyak penderita hipertensi yang tidak menyadari kondisinya karena hipertensi sering kali tidak menunjukkan gejala pada tahap awal. Berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia adalah 34,1% pada kelompok usia dewasa, dengan proporsi lansia yang lebih tinggi lagi. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok lanjut usia (lansia) adalah kelompok yang sangat rentan terhadap komplikasi hipertensi, termasuk stroke.

Kecamatan Gunung Talang di Kabupaten Solok merupakan salah satu wilayah yang memiliki jumlah lansia cukup besar, dan menjadi bagian dari wilayah kerja Puskesmas Gunung Talang. Hasil peninjauan awal dari Puskesmas menunjukkan bahwa banyak lansia di wilayah ini yang teridentifikasi memiliki tekanan darah tinggi, namun tidak secara rutin melakukan pemantauan

tekanan darah atau mengikuti aktivitas fisik yang terstruktur. Sebagian besar lansia di daerah ini juga memiliki keterbatasan akses terhadap informasi kesehatan serta minimnya dukungan untuk menjaga kebugaran fisik secara rutin.

Berbagai studi telah menunjukkan bahwa aktivitas fisik teratur, termasuk senam lansia, memiliki efek positif dalam menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kebugaran serta kualitas hidup lansia. Senam dengan intensitas ringan hingga sedang, jika dilakukan secara rutin dan dengan panduan yang tepat, dapat membantu mengontrol tekanan darah sistolik dan diastolik serta meningkatkan sirkulasi darah dan elastisitas pembuluh darah (Rachmawati & Budihastuti, 2020). Selain itu, senam juga berperan dalam mengurangi stres, meningkatkan fleksibilitas otot dan sendi, serta memperbaiki metabolisme tubuh (Setyawati, Mahendra, & Widodo, 2021).

Berdasarkan kondisi tersebut, perlu dilakukan upaya intervensi berbasis komunitas dalam bentuk Kelas Senam Cegah Hipertensi bagi Lansia sebagai langkah promotif dan preventif terhadap kejadian stroke. Kegiatan ini tidak hanya ditujukan untuk meningkatkan aktivitas fisik, tetapi juga dilengkapi dengan edukasi kesehatan seputar hipertensi, stroke, dan gaya hidup sehat.

Kegiatan ini akan dilakukan melalui kolaborasi lintas sektor, yang melibatkan Puskesmas Gunung Talang sebagai mitra teknis dalam aspek medis dan pemantauan tekanan darah, Ketua Jorong sebagai tokoh masyarakat yang memiliki pengaruh dalam mobilisasi lansia, serta pemuda setempat sebagai fasilitator kegiatan yang akan dilatih menjadi pendamping dan penggerak senam. Kolaborasi ini diharapkan tidak hanya meningkatkan efektivitas kegiatan, tetapi juga menjamin keberlanjutan program melalui kaderisasi dan penguatan kapasitas komunitas lokal.

Dengan pendekatan partisipatif dan berbasis komunitas, kegiatan ini diharapkan dapat memberikan manfaat jangka panjang dalam menurunkan tekanan darah pada lansia, mencegah komplikasi stroke, serta membentuk kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan di wilayah Kecamatan Gunung Talang.

METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang melibatkan persiapan, pelaksanaan inti, serta evaluasi dan tindak lanjut. Seluruh kegiatan akan melibatkan mitra, yaitu Puskesmas Gunung Talang, Ketua Jorong, dan pemuda setempat, untuk menjamin partisipasi masyarakat dan keberlanjutan program.

1. Koordinasi dan Audiensi dengan Mitra

- Mengadakan pertemuan awal dengan Kepala Puskesmas Gunung Talang, Ketua Jorong, dan perwakilan pemuda untuk menyampaikan tujuan, alur kegiatan, serta peran masing-masing pihak.
- Menyusun surat izin kegiatan dan surat rekomendasi dari mitra terkait.

2. Survei Awal dan Pemetaan Sasaran

- Mengidentifikasi jumlah lansia di wilayah sasaran melalui data dari Puskesmas dan aparat jorong.
- Menyusun daftar peserta prioritas (lansia dengan riwayat hipertensi atau risiko stroke).

3. Penyusunan Materi dan Kegiatan

- Menyusun/membuat sesi edukasi singkat tentang hipertensi dan stroke pada lansia.

- Menyusun rencana kegiatan senam lansia yang aman dan sesuai kapasitas fisik peserta.
- Menyiapkan form monitoring dan evaluasi (pengukuran tekanan darah, absensi, kepuasan peserta, dan lainnya).

4. Pelatihan Fasilitator Senam

- Melatih kader pemuda dan petugas kesehatan mengenai teknik senam lansia, komunikasi efektif dengan lansia, serta pencatatan hasil pemantauan.

5. Evaluasi Akhir Kegiatan

- Menyebarkan kuesioner kepuasan dan pemahaman peserta terkait materi edukasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada 14 sd 15 Desember 2024 di wilayah kerja Puskesmas Talang Kabupaten Solok. Tim pengabdian bermitra dengan Puskesmas Talang untuk menyusun kerangka kegiatan pada sesi edukasi singkat tentang hipertensi dan stroke pada lansia serta rencana keberlangsungan kegiatan. Dalam kegiatan ini Tim pengabdian dibantu oleh mahasiswa dalam pelaksanaannya.

Kegiatan senam dihadiri oleh kepala jorong, petugas puskesmas dan 20 orang lansia. Kegiatan diawali dengan memberikan edukasi singkat tentang hipertensi dan stroke pada lansia. Kegiatan berlangsung di balai jorong dan halaman kantor desa, dipandu oleh fasilitator dari pemuda lokal yang telah dilatih oleh tim pelaksana dan petugas Puskesmas Gunung Talang.

Untuk menilai efektivitas edukasi dan senam, dilakukan evaluasi melalui:

Indikator	Sebelum Intervensi (Rerata)	Sesudah Intervensi (Rerata)
Indikator	Pre-test (Skor Rata-rata)	Post-test (Skor Rata-rata)
Pengetahuan Hipertensi & Stroke	58,2	83,5

Hasil menunjukkan adanya penurunan tekanan darah yang signifikan secara klinis dan peningkatan pemahaman peserta terhadap topik kesehatan yang diberikan.

Berikut dipaparkan hasil ketercapaian tujuan kegiatan:

Tujuan Kegiatan	Indikator Keberhasilan	Status Pencapaian
Meningkatkan aktivitas fisik lansia	95% peserta hadir	Tercapai
Meningkatkan pemahaman lansia tentang hipertensi dan stroke	Skor post-test meningkat ≥ 20 poin	Tercapai
Meningkatkan partisipasi kader dan pemuda dalam kegiatan sehat	4 kader dan 6 pemuda aktif sebagai fasilitator	Tercapai

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa intervensi berupa senam lansia yang dikombinasikan dengan edukasi kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta tentang hipertensi dan pencegahan stroke. Hal ini sejalan dengan temuan Setyawati et al. (2021) yang menyatakan bahwa senam hipertensi selama 4 minggu dapat menurunkan tekanan darah sistolik secara signifikan.

Secara fisiologis, aktivitas fisik seperti senam dapat meningkatkan elastisitas pembuluh darah, memperbaiki sirkulasi, serta menurunkan resistensi perifer yang menjadi salah satu penyebab utama hipertensi (Smeltzer et al., 2010). Selain itu, edukasi kesehatan berulang terbukti efektif dalam mengubah persepsi dan pengetahuan

lansia terhadap faktor risiko penyakit, yang merupakan komponen penting dalam model perubahan perilaku kesehatan (Notoatmodjo, 2012).



Gambar 1. Kegiatan Senam Bersama

Partisipasi aktif dari pemuda dan kader dalam kegiatan juga menjadi kekuatan program ini. Menurut pendekatan Community-Based Participatory Health Promotion, keberhasilan program promotif dan preventif sangat ditentukan oleh keterlibatan masyarakat lokal dalam perencanaan dan pelaksanaan kegiatan (Green & Kreuter, 2005).

Selain aspek medis, kegiatan ini juga berdampak sosial-emosional. Peserta mengaku merasa lebih sehat, semangat, dan terhubung secara sosial setelah mengikuti kelas senam. Ini memperkuat pentingnya pendekatan intervensi yang tidak hanya menekankan aspek fisik, tetapi juga kesejahteraan mental dan sosial lansia.

Keberlanjutan Kegiatan

Agar manfaat kegiatan Kelas Senam Cegah Hipertensi pada Lansia tidak hanya dirasakan dalam jangka pendek, maka disusunlah beberapa strategi keberlanjutan berbasis komunitas yang realistis dan adaptif terhadap kondisi lokal. Upaya ini dilakukan untuk memastikan bahwa kegiatan

tetap berjalan meskipun program pengabdian telah selesai.

Integrasi dengan Program Puskesmas dan Posbindu PTM

Sebagai mitra utama, Puskesmas Gunung Talang berperan penting dalam memastikan keberlanjutan kegiatan melalui integrasi senam lansia ke dalam program Posbindu PTM. Kegiatan senam dan edukasi akan dijadikan bagian dari agenda rutin Posbindu yang dilaksanakan di setiap jorong minimal satu kali dalam sebulan.



Gambar 2. Diskusi Bersama

Kaderisasi dan Pelibatan Pemuda Lokal

Selama pelaksanaan program, beberapa pemuda telah dilatih menjadi fasilitator senam lansia. Upaya keberlanjutan difokuskan pada penguatan kapasitas kader dan pemuda agar mampu secara mandiri mengelola dan memandu kelas senam. Tim pengabdian juga menyerahkan modul senam dan panduan edukasi kepada para kader sebagai alat bantu kegiatan di masa mendatang.

Pembentukan Kelompok “Sahabat Lansia Sehat”

Sebagai bentuk komunitas swadaya, dibentuk kelompok informal “Sahabat Lansia

Sehat” yang beranggotakan lansia, pemuda, dan kader kesehatan. Kelompok ini bertugas menyusun jadwal kegiatan, melakukan pemantauan kehadiran, dan berkoordinasi dengan tokoh masyarakat. Kegiatan ini mendorong rasa kepemilikan komunitas terhadap program kesehatan yang dijalankan.



Gambar 3. Foto bersama setelah Kaderisasi dan Pembentukan “Sahabat Lansia Sehat”

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa Kelas Senam Cegah Hipertensi pada Lansia di wilayah kerja Kecamatan Gunung Talang, Kabupaten Solok, telah terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan. Intervensi senam lansia yang dilakukan secara teratur selama empat minggu, dikombinasikan dengan edukasi kesehatan mengenai hipertensi dan stroke, terbukti efektif dalam Meningkatkan pemahaman lansia tentang bahaya hipertensi dan cara pencegahan stroke, ditunjukkan oleh peningkatan skor pengetahuan dari pre-test ke post-test, Meningkatkan partisipasi dan kepedulian masyarakat, terutama pemuda dan kader kesehatan, dalam kegiatan promotif dan preventif penyakit tidak menular, Memperkuat kolaborasi antara institusi pendidikan, puskesmas, dan

perangkat jorong dalam upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat lansia.

Kegiatan ini juga berkontribusi membangun budaya hidup sehat berbasis komunitas dan dapat dijadikan sebagai model intervensi sederhana, murah, namun berdampak nyata terhadap pencegahan penyakit tidak menular, khususnya stroke.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada seluruh tim pengabdian, mahasiswa, dan mitra kegiatan yang telah memberikan waktu, tenaga dan kontribusi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alkafi, A., & Hasnah, F. (2022). Meta-Analisis Risiko Hipertensi dengan Penyakit Stroke di Asia. *JIK JURNAL ILMU KESEHATAN*, 6(2), 302-309.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-riskesdas-2018/>
- Rachmawati, D., & Budihastuti, U. R. (2020). Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Gilingan Kota Surakarta. *Media Gizi Indonesia*, 15(1), 34–40. <https://doi.org/10.20473/mgi.v15i1.2020.34-40>
- Setyawati, D., Mahendra, I., & Widodo, R. (2021). Efektivitas senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2), 101–109. <https://doi.org/10.33221/jikes.v13i2.101>
- Nuraeni, A., & Sulastri, D. (2019). Efektivitas senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kassi-Kassi Makassar. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(2), 77–84. <https://doi.org/10.30651/jkm.v4i2.3594>
- Lestari, W., & Nurhayati, N. (2020). Pengaruh edukasi kesehatan terhadap pengetahuan

lansia tentang hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan (JIKK)*, 11(2), 127–132. <https://doi.org/10.36089/jikk.v11i2.866>