Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmais (JPMD) **e-ISSN. 2963-3559**
Vol. 4 No. 2 Desember 2025 (P 170-175)

PENGARUH SENAM HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA SORIMADINGIN PP KECAMATAN BATANG ANGKOLA TAHUN 2025

Izmi Fadhillah Nasution[1], Doharni Siregar[2], Devi Novita Sari[3],Cica Arlina Siregar[4], Embun Sahara[5],Srianty siregar[6]
[1,2,3,4,5,6] universitas aufa royhan di kota padangssidimpuan
embunsaharalubis28@gmail.com

ABSTRAK

Penyakit hipertensi yg dialami oleh masayarakat tentu tidak dapat dibiarkan begitu saja.sehingga memerlukan banyak upaya yg perlu dilakukan,diantara nya adalah perubahan gaya hidup,pengembangan pendidikan,dan pengetahuan pendidikan dan pengetahuan tentang penyakit hipertensi serta memaksimalkan berbagai cara untuk mengontrol tekanan darah supaya tidak terjadi komplikasi,salah satu usaha pencegahan yg dapat dilakukan untuk meminilmalkan terjadinya lonjakan penyakit hipertensi yaitu bisa dilakukan dengan cara olahraga seperti senam anti hipertensi.melakukan kegiatan senam sangat berguna bagi penatalaksanaan hipertensi sehingga permeabilitas membran meningkat pada otot yg berkontraksi akibatnya saat senam dilakukan secara teratur maka dapat memperbaiki pengaturan tekanan darah.tujuan dilakukan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat memberikan dampak positif dan dapat menurunkan kejadian hipertensi serta peningkatan pengetahuan mengenai penyakit hipertensi dan intervensi langsung dalam penanggulangan hipertensi yg berjalan dengan lancar dan kondusif.metode penelitian yg digunakan yaitu dengan menghitung pre dan post senam hipertensi.hasil uji paired sample,t-test didapatkan þ= 0,000 < α=0,05 sehingga H0 ditolak H1 diterima. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum senam hipertensi lansia 151.86 mmHg, diastolik 95,04 mmHg dan rata-rata tekanan darah sistolik sesudah senam hipertensi lansia 91,20 mmHg, diastolik 91,18 mmHg. Kesimpulan pengabdian masyarakat ini yaitu senam hipertensi lansia berpengaruh terhadap tekanan darah lansia hipertensi.

Kata kunci : Hipertensi,Senam Hipertensi,Lansia

ABSTRACT

Hypertension disease experienced by the community certainly cannot be left alone. So it requires a lot of efforts that need to be done, including lifestyle changes, educational development, and knowledge of education and knowledge about hypertension and maximizing various ways to control blood pressure so that complications do not occur, one of the preventive efforts that can be done to minimize the spike in hypertension is by exercising such as anti-hypertension gymnastics. Doing gymnastics activities is very useful for managing hypertension so that membrane permeability increases in contracting muscles as a result when gymnastics is done regularly it can improve blood pressure regulation. The purpose of this community service is expected to have a positive impact and can reduce the incidence of hypertension and increase knowledge about hypertension and direct intervention in dealing with hypertension which runs smoothly and conducively. The research method used is by calculating pre and post hypertension gymnastics. The results of the paired sample test, t-test obtained þ = 0.000 <α = 0.05 so that H0 is rejected H1 is accepted. The results of the study showed that the average systolic blood pressure before hypertension exercise for the elderly was 151.86 mmHg, diastolic 95.04 mmHg and the average systolic blood pressure after hypertension exercise for the elderly was 91.20 mmHg, diastolic 91.18 mmHg. The conclusion of this community service is that hypertension exercise for the elderly has an effect on the blood pressure of the elderly with hypertension.

Keywords: Hypertension, Hypertension Exercise, Elderly

PENDAHULUAN

Peningkatan penduduk lanjut usia diperlukan kepedulian dari seluruh pihak dalam mengantisipasi bermacam kasus yang ada (Anwari, 2018;.Harahap, 2021). Gaya hidup masyarakat lebih menyukai hidangan cepat saji dengan kandungan protein, lemak, tinggi garam serta rendah serat (Harahap, 2020; Harahap & Harahap, 2024) sehingga bisa menimbulkan bermacam permasalahan kesehatan termasuk salah satunya hipertensi atau peningkatan tekanan darah (Ulfa et al., 2022). Peningkatan tekanan darah pada arteri dapat menyebabkan jantung bekerja lebih keras dari biasanya untuk bertugas dalam mengedarkan darah keseluruh organ (Kemenkes, 2020).

Penyakit hipertensi yang dialami oleh masyarakat tentu tidak dapat dibiarkan begitu sehingga memerlukan banyak upaya yang perlu dilakukan, diantaranya adalah perubhan gaya hidup, pengembangan pendidikan dan pengetahuan tentang penyakit hipertensi serta memaksimalkan berbagai cara untuk mengontrol tekanan darah supaya tidak terjadi komplikasi. Tekanan darah yang terus meningkat maka dalam jangka waktu yang cukup lama dan tidak segera diatasi maka dapat menimbulkan komplikasi suatu penyakit bawaan dari penyakit hipertensi (Sianipar, 2018).

Di Indonesia angka penyakit hipertensi itu sendiri terbagi kedalam beberapa kategori usia, mayoritas kategori usia penderita hipertensi yaitu dengan rentang usia lebih dari 18 tahun dengan kisaran persentase 34,1 %, sedangkan wilayah tertinggi penderita hipertensi berada di Kalimantan Selatan dengan persentase sebesar 44,1%. Sedangkan prevalensi hipertensi pada umur 18 tahun ke atas di Provinsi NTB yakni mencapai 24,3% (Riset Kesehatan Dasar, 2018) dalam (Sumartini,2019)

Kasus hipertensi di desa sorimadingin pp kecamatan batang angkola kabupaten tapanuli selatan tidak dapat dibilang banyak,tahun 2025 saja terdapat 15 warga yg sudah terdiagnosa.karna jika dibiarkan dan tanpa ada penanganan khusus dalam hal ini upanya promotif, preventif, kuratif, rehabilitatif, maka akan berdampak kepada timgginya angka penyakit hipertensi

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan dilaksanakan melalui metode tindakan tutorial dengan cara pemberian perlakuan senam hipertensi. Kegiatan Pre-test, dilakukan untuk mengetahui tekanan darah sebelum dilakukan senam hipertensi kemudian diberikan senam hipertensi selama 20 menit dengan ketentuan masyarakat wajib melakukan gerakan dari senam tersebut. Setelah itu kegiatan Post-test bertujuan untuk menilai tekanan darah

setelah dilakukan senam, apakah menurun tekanan darahnya. Hasil uji paired sample t-test didapatkan þ= 0,000 < α=0,05 sehingga H0 ditolak H1 diterima**.**

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Pre-Post Test Senam Hipertensi

Senam Hipertensi	**Pre test**		**Post test**	
	Sistolik	**Diastolik**	**Sistolik**	**Diastolik**
Tekanan Darah	151.86	95,04	91,20	91,20
Std.Deviasi	7.740	3,842	4,396	4,396
Sig		0,00		0,00

Berdasarkan tabel 1, maka hasil perhitungan dengan uji Paired Sample T-Test pada sistem komputerisasi SPSS untuk pengaruh senam hipertensi dengan analisis statistik pada α = 0,05 diperoleh p = 0,000 < α = 0,05 yang berarti hipotesis nol (H0) ditolak atau hipotesa kerja (H1) diterima, yang artinya ada pengaruh senam penderita hipertensi Terhadap Masyarakat Desa Sorimadingin pp Kecamatan batang Anggkola Kabupaten Tapanuli Selatan.

Setelah dilakukan upaya senam hipertensi, tekanan darah pada penderita hipertensi mengalami penurunan dibandingkan sebelum melakukan senam hipertensi. Sejalan dengan hasil teori Sylvia (2003) dalam (Sumartini, 2019) bahwa senam hipertensi artinya olahraga yang dibuat yang selalu mengutamakan kemampuan jantung, gerakan otot besar serta kelenturan sendi serta menghirup oksigen sebesar mungkin kedalam paru-paru. Manfaat lain yaitu meningkatkan perasaan sehat dan meningkatkan kemampuan untuk mengatasi rasa stress serta dapat menurunnya tekanan darah, berkurangnya frekuensi saat istirahat, berkurangnya obesitas dan menurunnya resistensi insulin.

Hasil analisa senam hipertensi ini dapat dikategorikan kedalam latihan fisik atau senam sehingga akan berdampak kepada pengoptimalan kekuatan pompa jantung bertambah, karena otot jantung pada orang yang melakukan rutinitas

olahraga sangat kuat akan mempengaruhi otot jantung pada individu tersebut dikarenakan kontraksi akan terjadi lebih sedikit dari pada otot jantung individu yang jarang berolahraga, karena pada prinsipnya manfaat olahraga yaitu salah satunya yaitu dapat menurunkan denyut jantung dan olahraga juga akan menurunkan cardiac output, sehingga dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Lidia, 2021). Menurut Hernawan & Rosyid (2018) dalam (Tina, 2021) bahawa senam hipertensi merupakan senam aktifitas fisik yang dapat dilakukan dimana gerakan senam khusus penderita hipertensi yang dilakukan selama 20 menit dengan tahapan 5 menit latihan pemanasan,10menit gerakan peralihan, dan 5 menit gerakan pendinginan. Dengan Gerakan dan tahapan waktu tersebut akan membuat jalan pembuluh darah melebar sehingga bisa juga menurunkan lemak ditubuh, jadi selain dapat manfaat menurunkan tensi juga dapat menurunkan lemak di tubuh yang mana jika dilakukan secara rutin dan tidak berlebihan maka tubuh akan semakin ideal dan sehat. Selain itu juga seseorang yang ingin menurunkan tensinya tidak hanya mengandalkan dari senam saja, tetapi harus memperhatikan pola makan dan menghindari rasa stress yang dapat memicu tingginya tensi darah serta memerlukan istirahat yang cukup juga. Setelah beristirahat pembuluh darah akan mengalami proses dilatasiatau peregangan yang berdampak pada munculnya penurunan tekanan darah, karena jika olahraga dilakukan secara rutin maka hal tersebut akan membuat pembuluh darah menjadi elastis (Harmilah & Hendarsih, 2019). Dengan rutin melakukan senam hipertensi maka bermanfaat membangkitkan peningkatan kekuatan pompa jantung serta dapat menimbulkan vasodilatasi pembuluh darah sehingga aliran darah lancar dan terjadi penurunan tekanan darah (Anwari, 2018).

Menurut Maryam dalam (Sumartini, 2019) pada lansia terjadi kekuatan mesin pompa jantung berkurang karena akan mengalami kekakuan di jantung dan di otak. Dengan senam atau latihan fisik dapat membantu peningkatan kekuatan pompa jantung bertambah karena otot jantung pada orang yang rutin berolahraga sangat kuat sehingga otot jantung pada orang tersebut memompa lebih sedikit daripada otot jantung seseorang yang jarang berolahraga, karena dengan aktivitas fisik dapat mengakibatkan penurunan denyut jantung dan olahraga juga akan menurunkan cardiac output. Peneliti berpendapat bahwa senam hipertensi lansia dapat menurunkan tekanan darah sistolik adalah 151.86 mmHg dan tekanan darah diastolik

adalah 151.86 mmHg. Hasil wawancara kami dengan beberapa responden didapatkan bahwa responden merasa lebih segar, bugar dan sehat setelah melakukan aktivitas fisik atau senam hipertensi bagi lansia yang diikuti dengan memakai obat farmakologi diberikan ketika terjadi peningkatan tekanan darah tinggi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian di Desa Sorimadingin pp maka dapat disimpulkan bahwa senam hipertensi lansia berpengaruh terhadap Tekanan darah lansia hipertensi Diharapkan pelaksanaan pengabdian masyarakat dapat mempunyai Peran tersendiri untuk memberikan solisi dan menurunkan kejadian hipertensi.

REFERENSI

Anwari, D. (2018). Pengaruh Senam Anti Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember. *The Indonesian Journal Of Health Science,* 15(2), 160

Haefa,D. (2019). Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Bontonyeleng. *Jurnal Kesehatan Panrita Husada*, 4(2), 57-68.

Harahap, Lena Juliana. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan PemilihanMakanan Cepat Saji Di Uptd Puskesmas Sadabuan. *Jurnal Education and Development Institut Tapanuli Selatan*, *8*(4), 271–274.

Harahap, Lena Juliana. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Pemanfaatan Posyandu Lansia Di Desa Sipangko. *Jurnal Keperawatan Priority*, *4*(2), 52–57. https://doi.org/10.34012/jukep.v4i2.1660

Harahap, Lia Junita, & Harahap, L. J. (2024). Development of an Instrument for Measuring Intention to ACT and Healthy Eating Behavior of Students. *Jurnal of Health Science*, *17*(1), 45–54. https://doi.org/https://doi.org/10.33086/jhs.v17.i01.4547 45

Harmilah, & Hendarsih, S. (2019). Pengaruh Video Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sewon Ii Bantul Yogyakarta. *Naskah Publikasi Penelitian Pemula,* 1–15.

Kemenkes,(2020). *Manfaat Dan Jenis-Jenis Senam Untuk Penderita Hipertensi*. Kemenkes.

Kusumaningtiar, D. (2019). Implementasi

Senam Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kelurahan Pondok Ranggon I Jakarta Timur. *Jurnal Abdimas,* 5(2), 114–117.

Lidia, Dr. I. (2021). Mengenal Manfaat Dan Jenis-Jenis Senam Untuk Hipertensi. Jovee.Id.Sianipar, Dkk. (2018). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya. Kebidanan Dan Keperawatan, 9(1), 558–566.

Sumartini, D. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(2), 47–55.

Tina, D. (2021). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia The Effect Of Exercise For ypertension On Blood Pressure In Elderly. *Jurnal KesehatanSamodra Ilmu,* 12(69),

Ulfa, U. M., Rahman, H. F., & Fauzi, A. K. (2022). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Frekuensi Nadi Dan Kolesterol Pada Klien Hipertensi Di Puskesmas Jabung Sisir Probolinggo. *Jurnal Keperawatan Profesional (Jkl),* 10(1), 1–13.

DOKUMENTASI KEGIATAN



