

EDUKASI DOOR TO DOOR HIPERTENSI DAN SENAM ANTI HIPERTENSI PADA LANSIA TAHUN 2026

Putri Huzaimah Hasibuan^{1*}, Indah Suci Permata Sari Siregar², Derli Yani Situmorang³, Melinda Apriliyanti Parapat⁴, Henni Zein Lutfiah Nst⁵

¹Program Studi Keperawatan, Universitas Aufa Royhan

²Program Studi Kebidanan, Universitas Aufa Royhan

³Program Studi Farmasi, Universitas Aufa Royhan

putrihasibuan040@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang banyak dialami lansia dan menjadi faktor risiko utama penyakit jantung, stroke, serta gagal ginjal. Kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi menyebabkan rendahnya kesadaran dalam menjaga pola hidup sehat dan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan lansia mengenai hipertensi serta memperkenalkan senam anti hipertensi sebagai upaya nonfarmakologis dalam mengontrol tekanan darah. Kegiatan dilakukan melalui pendekatan *door to door* dengan memberikan penyuluhan kesehatan secara langsung kepada lansia di Desa Panompuan, Kecamatan Angkola Timur, Kabupaten Tapanuli Selatan. Edukasi meliputi pengertian hipertensi, tanda dan gejala, faktor risiko, komplikasi, pencegahan, pola hidup sehat, serta demonstrasi senam anti hipertensi. Selain itu, dilakukan pemeriksaan tekanan darah pada peserta lansia. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa dari 18 lansia yang diperiksa, 9 mengalami hipertensi, 3 hipotensi, dan 7 tekanan darah normal. Setelah diberikan edukasi, lansia mampu memahami pentingnya menjaga pola makan, rutin berolahraga, mengurangi konsumsi garam, serta melakukan senam anti hipertensi secara teratur untuk membantu mengontrol tekanan darah.

Kata kunci: Hipertensi, Lansia, Edukasi kesehatan, Senam anti hipertensi

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease commonly experienced by the elderly and is a major risk factor for heart disease, stroke, and kidney failure. Lack of public knowledge about hypertension leads to low awareness in maintaining a healthy lifestyle and conducting regular blood pressure checks. This activity aims to increase the elderly's knowledge about hypertension and introduce anti-hypertension exercises as a non-pharmacological effort to control blood pressure. The activity was carried out through a door-to-door approach by providing direct health education to the elderly in Panompuan Village, Angkola Timur District, South Tapanuli Regency. Education covers understanding hypertension, signs and symptoms, risk factors, complications, prevention, healthy lifestyles, and demonstrations of anti-hypertension exercises. Blood pressure checks were also conducted on participants. The results showed that of 18 elderly participants examined, 9 had hypertension, 3 had hypotension, and 7 had normal blood pressure. After the education, the elderly were able to understand the importance of maintaining a healthy diet, exercising regularly, reducing salt consumption, and regularly performing anti-hypertension exercises to help control blood pressure.

Keywords: Hypertension, Elderly, Health education, Anti-hypertension exercise

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi meningkatnya tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg yang berlangsung secara terus-menerus. Hipertensi dikenal sebagai “silent killer” karena sering tidak menimbulkan gejala, tetapi dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal apabila tidak ditangani dengan baik. Menurut *World Health Organization* (WHO), hipertensi menjadi salah satu penyebab utama kematian dini di dunia (WHO, 2023).

Lansia merupakan kelompok usia yang paling rentan mengalami hipertensi akibat perubahan fisiologis pada sistem kardiovaskular. Bertambahnya usia menyebabkan elastisitas pembuluh darah menurun sehingga tekanan darah cenderung meningkat. Selain faktor usia, pola makan tinggi natrium, kurang aktivitas fisik, obesitas, stres, merokok, serta konsumsi makanan berlemak juga menjadi faktor yang memperburuk kondisi hipertensi pada lansia (American Heart Association, 2022).

Di Indonesia, hipertensi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang cukup tinggi. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi hipertensi pada usia lanjut mengalami peningkatan setiap tahun dan banyak penderita yang belum mengetahui kondisi penyakitnya karena kurangnya pemeriksaan kesehatan rutin. Kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi menyebabkan rendahnya kesadaran dalam menerapkan pola hidup sehat dan pengendalian tekanan darah secara berkala (Risikesdas, 2023).

Berdasarkan hasil observasi dan pemeriksaan tekanan darah yang dilakukan pada 20 orang lansia di Desa Panompuan,

Kecamatan Angkola Timur, Kabupaten Tapanuli Selatan, ditemukan bahwa sebagian besar lansia mengalami tekanan darah di atas batas normal. Hasil wawancara menunjukkan bahwa banyak lansia belum memahami secara baik mengenai penyebab, faktor risiko, tanda dan gejala, serta komplikasi hipertensi. Sebagian besar lansia menganggap peningkatan tekanan darah sebagai kondisi yang wajar terjadi seiring bertambahnya usia sehingga tidak melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Selain itu, kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi garam, kurangnya aktivitas fisik, pola istirahat yang tidak teratur, serta rendahnya kesadaran dalam menerapkan pola hidup sehat menjadi faktor yang berkontribusi terhadap tingginya kejadian hipertensi pada lansia di desa tersebut.

Dari 20 lansia yang diperiksa, 9 lansia mengalami hipertensi, 3 hipotensi, dan 7 tekanan darah normal. Hipertensi berpotensi meningkatkan risiko komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal ginjal, dan penurunan kualitas hidup lansia. Kurangnya akses informasi kesehatan yang mudah dipahami serta minimnya kegiatan edukasi kesehatan secara berkelanjutan juga menjadi penyebab rendahnya pengetahuan lansia mengenai pencegahan dan pengendalian hipertensi.

Selain pengobatan farmakologis, pengendalian hipertensi juga dapat dilakukan melalui terapi nonfarmakologis seperti olahraga teratur dan senam anti hipertensi. Aktivitas fisik ringan yang dilakukan secara rutin dapat membantu memperlancar sirkulasi darah, meningkatkan elastisitas pembuluh darah, serta membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Oleh karena itu, senam anti hipertensi menjadi

salah satu alternatif yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia (Smeltzer & Bare, 2020).

Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan secara *door to door* mengenai hipertensi serta pelatihan senam anti hipertensi sebagai bentuk intervensi nonfarmakologis yang dapat membantu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kemampuan lansia dalam mengendalikan tekanan darah. Kegiatan ini diharapkan mampu mendorong perubahan perilaku hidup sehat sehingga dapat menurunkan risiko komplikasi hipertensi dan meningkatkan kualitas hidup lansia di Desa Panompuan (Notoatmodjo, 2020).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Panompuan, Kecamatan Angkola Timur, Kabupaten Tapanuli Selatan, dengan sasaran lansia yang mengalami hipertensi maupun yang berisiko mengalami hipertensi. Metode yang digunakan adalah pendekatan *door to door*, yaitu kunjungan langsung ke rumah lansia.

Alat dan bahan yang digunakan meliputi tensimeter, stetoskop, leaflet hipertensi, buku catatan pemeriksaan, dan media edukasi senam anti hipertensi. Pelaksanaan kegiatan melibatkan partisipasi aktif dari kepala desa, kepala dusun, bidan desa, dan kader kesehatan setempat. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan membandingkan pemahaman lansia sebelum dan sesudah edukasi serta melihat perubahan tekanan darah sebelum dan setelah senam anti hipertensi.

Tabel 1. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan PKM

No	Kegiatan	Tanggal Pelaksanaan
1.	Edukasi Hipertensi Door to Door	20 Mei 2026
2.	Senam Anti Hipertensi	24 Mei 2026

Tahapan kegiatan pelaksanaan terdiri atas empat tahap sebagai berikut:

Tahap I – Persiapan

1. Melakukan survei awal dan pendataan lansia di Desa Panompuan.
2. Melakukan koordinasi dengan kepala desa, kepala dusun, bidan desa, dan kader kesehatan.
3. Menentukan jadwal pelaksanaan edukasi hipertensi dan senam anti hipertensi.
4. Menyiapkan alat dan bahan berupa tensimeter, stetoskop, leaflet hipertensi, dan media edukasi
5. Menjelaskan tujuan serta manfaat kegiatan kepada lansia dan keluarga.

Tahap II – Pelaksanaan Edukasi Hipertensi

1. Melakukan kunjungan *door to door* ke rumah lansia.
2. Melakukan pemeriksaan tekanan darah awal.
3. Memberikan edukasi mengenai pengertian, penyebab, faktor risiko, tanda dan gejala, serta komplikasi hipertensi (stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal).
4. Memberikan edukasi pencegahan hipertensi melalui pola hidup sehat.
5. Membagikan leaflet hipertensi kepada lansia.

6. Memberikan kesempatan kepada lansia untuk bertanya dan berdiskusi mengenai hipertensi.
7. Mendokumentasikan kegiatan edukasi.

Tahap III – Pelaksanaan Senam Anti Hipertensi

1. Mengumpulkan lansia yang telah mengikuti edukasi hipertensi.
2. Melakukan pemeriksaan tekanan darah sebelum senam.
3. Menjelaskan tujuan dan manfaat senam anti hipertensi.
4. Mendemonstrasikan dan membimbing gerakan pemanasan (± 5 menit), gerakan inti (± 15 menit), dan pendinginan (± 5 menit).
5. Melakukan pemeriksaan tekanan darah setelah senam.
6. Memberikan motivasi kepada lansia untuk melakukan senam secara rutin.
7. Mendokumentasikan kegiatan senam anti hipertensi.

Tahap IV – Evaluasi

1. Mengevaluasi pemahaman lansia tentang hipertensi setelah diberikan edukasi.
2. Mengevaluasi kemampuan lansia dalam mempraktikkan senam anti hipertensi.
3. Membandingkan hasil tekanan darah sebelum dan sesudah kegiatan senam.
4. Mengidentifikasi respons dan partisipasi lansia selama kegiatan.
5. Menyusun laporan hasil kegiatan edukasi hipertensi dan senam anti hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi *door to door* tentang hipertensi dan senam anti hipertensi dilaksanakan pada masyarakat lansia di

Desa Panompuan, Kecamatan Angkola Timur, Kabupaten Tapanuli Selatan. Sebelum dilakukan edukasi, sebagian besar lansia masih memiliki pengetahuan yang kurang mengenai hipertensi, terutama tentang penyebab, komplikasi, serta cara pencegahannya. Banyak lansia menganggap tekanan darah tinggi merupakan kondisi biasa akibat faktor usia sehingga kurang memperhatikan pola hidup sehat dan pemeriksaan kesehatan secara rutin.

Selain memberikan edukasi kesehatan, dilakukan juga pemeriksaan tekanan darah pada masyarakat lansia. Berdasarkan hasil pemeriksaan, diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah Lansia di Desa Panompuan

No	Nama	Usia	Tekanan Darah
1.	Tn. O	76 tahun	176/106 mmHg
2.	Ny. R	65 tahun	171/97 mmHg
3.	Ny. S	66 tahun	184/96 mmHg
4.	Ny. N	95 tahun	179/95 mmHg
5.	Ny. N	57 tahun	146/93 mmHg
6.	Ny. R	64 tahun	147/98 mmHg
7.	Ny. I	59 tahun	144/94 mmHg
8.	Ny. M	72 tahun	152/89 mmHg
9.	Ny. D	71 tahun	155/116 mmHg
10.	Ny. A	55 tahun	90/80 mmHg
11.	Ny. P	57 tahun	90/80 mmHg
12.	Ny. T	50 tahun	90/70 mmHg
13.	Ny. S	52 tahun	110/90 mmHg
14.	Tn. A	54 tahun	120/90 mmHg
15.	Ny. H	55 tahun	110/80 mmHg
16.	Ny. I	50 tahun	100/90 mmHg
17.	Ny. E	58 tahun	110/90 mmHg
18.	Ny. T	53 tahun	120/80 mmHg

Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa 9 lansia mengalami hipertensi, 3 lansia hipotensi, dan 7 lansia dengan tekanan darah normal. Setelah dilakukan edukasi kesehatan, masyarakat mulai memahami pentingnya menjaga pola makan sehat, mengurangi konsumsi garam, melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin, serta melakukan aktivitas fisik seperti senam anti hipertensi untuk membantu mengontrol tekanan darah. Masyarakat juga terlihat antusias saat mengikuti demonstrasi senam anti hipertensi dan aktif bertanya mengenai cara menjaga tekanan darah tetap stabil.

Hipertensi pada lansia terjadi akibat perubahan fisiologis pada pembuluh darah yang menyebabkan elastisitas pembuluh darah menurun. Kondisi ini diperberat oleh pola hidup yang kurang sehat seperti konsumsi makanan tinggi garam, kurang olahraga, dan stres. Menurut WHO (2023), hipertensi merupakan salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular di dunia.

Pemberian edukasi kesehatan secara *door to door* efektif meningkatkan pengetahuan masyarakat karena dilakukan secara langsung dan interpersonal. Metode ini memudahkan lansia untuk memahami materi serta memberikan kesempatan bertanya secara lebih leluasa. Selain itu, pendekatan langsung juga membantu petugas kesehatan mengetahui kondisi kesehatan masyarakat secara nyata. Pendidikan kesehatan yang baik mampu meningkatkan kesadaran masyarakat untuk menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari (Notoatmodjo, 2020).

Senam anti hipertensi merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik ringan yang bermanfaat membantu melancarkan peredaran darah, meningkatkan kebugaran

tubuh, serta membantu menurunkan tekanan darah. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin terbukti dapat membantu mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi. Oleh karena itu, senam anti hipertensi menjadi salah satu alternatif yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia (Kemenkes RI, 2023).

Hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan sebagian besar lansia mengalami hipertensi dengan kategori sedang hingga berat. Kondisi ini dipengaruhi oleh faktor usia, pola makan yang kurang sehat, kurangnya aktivitas fisik, serta kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi garam. Apabila hipertensi tidak dikendalikan, maka dapat meningkatkan risiko komplikasi seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal kronis (Price & Wilson, 2020).

Kegiatan edukasi kesehatan yang dilakukan secara berkelanjutan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya deteksi dini hipertensi. Pemeriksaan tekanan darah secara rutin memungkinkan masyarakat mengetahui kondisi kesehatannya lebih awal sehingga pengobatan dan pengendalian hipertensi dapat dilakukan secara optimal. Dengan demikian, risiko komplikasi hipertensi dapat diminimalkan dan kualitas hidup lansia dapat meningkat (Black & Hawks, 2021).

Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan edukasi juga memberikan dampak positif terhadap perubahan perilaku masyarakat dalam menjaga kesehatan. Lansia mulai memahami pentingnya mengurangi konsumsi garam, menjaga pola makan sehat, rutin berolahraga, menghindari stres, serta mematuhi anjuran tenaga kesehatan. Perubahan perilaku

hidup sehat tersebut menjadi langkah penting dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi di masyarakat (Potter & Perry, 2021).

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi *door to door* tentang hipertensi dan senam anti hipertensi pada lansia di Desa Panompuan, Kecamatan Angkola Timur, Kabupaten Tapanuli Selatan berjalan dengan baik dan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami hipertensi dengan tekanan darah di atas batas normal. Setelah diberikan edukasi, lansia mampu memahami pentingnya menjaga pola hidup sehat, melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin, mengurangi konsumsi garam, serta melakukan senam anti hipertensi untuk membantu mengontrol tekanan darah. Kegiatan edukasi kesehatan seperti ini diharapkan dapat dilakukan secara berkelanjutan guna meningkatkan kualitas hidup lansia dan mencegah komplikasi akibat hipertensi. Saran yang dapat diberikan adalah agar tenaga kesehatan dan kader kesehatan di Desa Panompuan dapat terus melakukan pemantauan tekanan darah secara rutin pada lansia, memberikan edukasi kesehatan secara berkelanjutan, serta mendorong lansia untuk aktif melakukan senam anti hipertensi sebagai upaya nonfarmakologis dalam mengendalikan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup.

REFERENSI

American Heart Association. (2022). *Understanding blood pressure readings*. AHA.

Black, J. M., & Hawks, J. H. (2021).

Keperawatan medikal bedah: Manajemen klinis untuk hasil yang diharapkan. Jakarta: Elsevier.

- Harahap, L. J. (2023). Penyuluhan Tentang Pemecahan Masalah Kesehatan Lansia Melalui Posyandu Lansia Di Desa Sorimanaon. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmais (JPMD)*, 2(1), 20-22.
- Harahap, L. J., & Nasution, L. (2024). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Pemanfaatan Posyandu Lansia Di Desa Muara Hutaraja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Darmais (JKMD)*, 3(1), 45-49.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman pengendalian hipertensi*. Kemenkes RI.
- Notoatmodjo, S. (2020). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2021). *Fundamental keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Price, S. A., & Wilson, L. M. (2020). *Patofisiologi konsep klinis proses-proses penyakit*. Jakarta: EGC.
- Riskesdas. (2023). *Laporan nasional riset kesehatan dasar*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2020). *Buku ajar keperawatan medikal bedah*. Jakarta: EGC.
- World Health Organization. (2023). *Hypertension fact sheets*. WHO.

DOKUMENTASI KEGIATAN

