

## Implementasi Senam Hipertensi Sebagai Upaya Manajemen Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

\*Adhin Al Kasanah, Kartika, Mega Arianti Putri  
STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun, Indonesia

### ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian di dunia. Salah satu hal yang dapat dilakukan untuk mengontrol terjadinya hipertensi adalah dengan aktifitas fisik. Aktifitas fisik yang kurang cenderung membuat frekuensi denyut jantung lebih tinggi, sehingga merangsang otot jantung bekerja lebih keras pada setiap kontraksi, Hal ini menyebabkan kemampuan otot jantung memompa darah, tekanan yang terlalu besar dapat menyebabkan beban pada arteri yang besar dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Berdasarkan hasil survey ditemukan bahwa di posbindu 2 di Desa Gunung Kecamatan Plaosan Kabupaten Magetan terdapat 98 penderita hipertensi dan masyarakat belum menggunakan terapi nonfarmakologi apapun untuk mengatasi hipertensi yang dialami. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk melakukan senam hipertensi sebagai upaya untuk manajemen tekanan darah pada warga Desa Gunung Kecamatan Plaosan Kabupaten Magetan. Kegiatan ini terdiri dari senam hipertensi, penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan pengukuran tekanan darah. Hasil dari kegiatan senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Gunung Kecamatan Plaosan Kabupaten Magetan. Setelah kegiatan ini diharapkan kegiatan senam hipertensi dapat dilakukan secara rutin sebagai upaya manajemen hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi, Senam Hipertensi, Tekanan Darah.

## Implementation of Hypertension Exercise as Blood Pressure Management for Diabetes Patients

### ABSTRACT

Hypertension is one of the leading causes of death in the world. One of the things that can be done to control the occurrence of hypertension is physical activity. Less physical activity tends to make the heart rate frequency higher, thus stimulating the heart muscle to work harder on each contraction, this causes the ability of the heart muscle to pump blood, too much pressure can cause a large load on the arteries which can cause an increase in blood pressure. The Preliminary survey showed that in Posbindu 2 Desa Gunung Kecamatan Plaosan there were 98 hypertension patients and the patients had not used any nonpharmacological therapy to treat the hypertension. The purpose of this program is to conduct hypertension exercises as an effort to manage blood pressure in residents Desa Gunung. This program consists of hypertension exercises, health counseling about hypertension and blood pressure measurement. The results of hypertension exercise activities can reduce blood pressure in hypertensive patients in Desa Gunung. After this program, it is hoped that hypertension exercise can be carried out routinely as an effort to manage hypertension.

Keyword: Blood Pressure, Hypertension, Hypertension Exercise.

---

### \* Corresponding Author:

Email : [adhinalkasnah2@gmail.com](mailto:adhinalkasnah2@gmail.com)

Alamat : Jl. Taman Praja No.25, Mojorejo,  
Kec. Taman, Madiun, Jawa Timur 63139

Hal: 47-51

This Journal is licensed under a [Creative Commons Attribution ShareAlike 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



## **PENDAHULUAN**

Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian di dunia. Prevalensi hipertensi menurut estimasi WHO sebesar 22% dari total penduduk dunia, sedangkan hasil Riskesdas 2018 Prevalensi hipertensi di Indonesia pada umur > 18 tahun sebesar 34,11%, angka ini menunjukkan peningkatan yang lebih tinggi dari hasil Riskesdas 2013 (Riskesdas, 2018). Pengendalian hipertensi dapat dilakukan dengan mengontrol faktor risiko, yaitu dengan cara mengonsumsi makanan sehat, mengurangi takaran garam pada makanan, tidak mengonsumsi alkohol, tidak merokok, mengontrol stress, dan melakukan aktivitas fisik (Suprayitno & Damayanti, 2020).

Aktifitas fisik yang kurang cenderung membuat frekuensi denyut jantung lebih tinggi, sehingga merangsang otot jantung bekerja lebih keras pada setiap kontraksi, hal ini menyebabkan kemampuan otot jantung memompa darah, tekanan yang terlalu besar dapat menyebabkan beban pada arteri yang besar dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah (Alfiah, 2022). Olah raga juga dianjurkan bagi penderita hipertensi, dapat berupa jalan, lari, jogging, bersepeda selama 20-25 menit dengan frekuensi 3-5 x per minggu. (Siti Suciati & Ernik Rustiana, 2021) Aktivitas sehari-hari yang dilakukan meskipun mengurangi kalori, namun pada sebagian orang ini malah menimbulkan beban yang akhirnya menyebabkan otot tegang, oleh karena itu banyak penderita hipertensi yang masih aktif melakukan aktivitas rutin sehari-hari, namun tekanan darah masih tinggi. Hal ini berbeda dengan aktivitas olah raga, yang dapat merangsang pengeluaran hormone endorphin, dimana hormone endorphin dapat mempengaruhi suasana hati menjadi lebih gembira (Bane, 2015).

Berdasarkan hasil survey ditemukan bahwa di posbindu 2 di Desa Gunung Kecamatan Plaosan Kabupaten Magetan terdapat 98 penderita hipertensi. Hasil wawancara dengan masyarakat menunjukkan masyarakat selama ini menggunakan terapi farmakologi dan posbindu dan puskesmas saat keluhan muncul dan menghentikan pengobatan ketika keluhan membaik. Masyarakat belum menggunakan terapi nonfarmakologi untuk mengatasi hipertensi misal dengan senam hipertensi. Berdasarkan latar belakang diatas tim akan melakukan pengabdian masyarakat tentang implementasi senam hipertensi dapat digunakan sebagai upaya manajemen tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Gunung Kecamatan Plaosan Kabupaten Magetan.

## **METODE**

### **Survey Lapangan**

Pada tahap ini, kami melakukan survey tempat, observasi suasana dan kondisi di Desa Gunung Kecamatan Plaosan Kabupaten Magetan. Tim juga meminta ijin dari pihak Bidan Desa untuk menggunakan Posbindu 2 di Desa Gunung untuk kepentingan pelaksanaan senam hipertensi .

### **Kegiatan Senam Hipertensi**

Kegiatan dilaksanakan di Posbindu 2 Desa Gunung Kecamatan Plaosan. Dalam melaksanakan kegiatan ini, tim akan bekerjasama dengan pihak Puskesmas dan mahasiswa dalam kegiatan senam hipertensi pada lansia. Selanjutnya akan dilakukan pengukuran tekanan darah yang berkesinambungan.

Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan beberapa tahapan yaitu tahapan persiapan, pelaksanaan kegiatan terdiri dari senam hipertensi dan pengukuran tekanan darah serta edukasi, tahapan monitoring dan evaluasi dan tahapan penulisan laporan. Pelaksanaan senam hipertensi dilaksanakan pada Selasa, 2 Februari 2021 jam 07.00 di Posbindu 2 Desa Gunung Kecamatan Plaosan selama satu hari dengan instruktur/ pemandu senam. Alat yang disertakan selama senam berupa ; kaset, pengeras suara sebagai irama senam dan pengeras suara agar peserta dapat mengikuti dengan semangat dan juga stopwatch sebagai waktu ukur berapa lama senam. Sedangkan untuk pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter jika hipertensi tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg dan tidak hipertensi jika tekanan darah sistolik  $< 140$  mmHg dan tekanan darah diastolik  $< 90$  mmHg.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pengabdian masyarakat diikuti peserta 41 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat dimulai dengan pembukaan sambutan dari kepala puskesmas dan ketua pelaksana, setelah itu dilanjutkan dengan kegiatan senam hipertensi selama kurang lebih 30 menit. Kegiatan senam hipertensi ini mengacu pada pedoman (American College of Sports Medicine, 2006), menganjurkan latihan-latihan aerobik (olahraga ketahanan) yang teratur serta cukup takarannya untuk mencegah risiko hipertensi. Dengan melakukan gerakan yang tepat selama 30-45 menit dan dilakukan 3-5 kali seminggu terbukti lebih efektif menurunkan tekanan darah sebanyak 4-8 mmHg.



Sumber: Data Primer Diolah, 2023

**Gambar 1**  
**Kegiatan Senam Hipertensi**

**Tabel 1**  
**Tekanan Darah Penderita Hipertensi Desa Gunungan**

Tekanan Darah	N	%
Normal (<120/80 mmHg)	9	23
Prehipertensi (120-139/80-89 mmHg)	17	44
Hipertensi derajat I (140-159/90-99 mmHg)	9	23
Hipertensi derajat II (>160/100 mmHg)	4	10

Sumber: Data Primer Diolah, 2024

Kegiatan dilanjutkan dengan kegiatan sosialisasi/edukasi mengenai penyakit hipertensi. Materi terkait dengan sosialisasi ini terdiri dari pengertian hipertensi, dampak penyakit hipertensi, penyebab dan pencegahannya. Pada pelaksanaan sosialisasi terlihat bahwa peserta sangat antusias dalam mengikuti kegiatan sosialisasi tersebut. Kegiatan pengabdian masyarakat terakhir yaitu dengan melakukan pengukuran tekanan darah pada peserta.

Pengukuran tekanan darah dilakukan pada saat selesai senam hipertensi dengan menggunakan alat tensi meter. Pengukuran tekanan darah dilakukan oleh tenaga kesehatan yang berkompeten dibidangnya 30 menit setelah senam selesai. Hasil pengukuran tekanan darah sesuai adalah sebagai berikut (Tabel 1).

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa tekanan darah tinggi yang memiliki kategori tekanan darah normal sebanyak 9 orang (23%), kategori prehipertensi sebanyak 17 orang (44%), kategori hipertensi derajat I sebanyak 9 orang (23%), dan kategori hipertensi derajat II sebanyak 4 orang (10%).

Senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah yang terjadi akibat aktivitas memompa jantung berkurang. Dampak aktivitas fisik senam dapat menurunkan denyut jantung maka akan menurunkan *cardiac output*, sehingga dapat menyebabkan penurunan tekanan darah (ikhshan fathurrahman, Dedi Aryadi, 2020). Aktivitas fisik memberikan pengaruh pada sistem kardiovaskuler (peredaran darah) untuk memperbaiki kemampuannya. Lebih banyak pembuluh darah (Saluran darah kecil) dibentuk dalam jaringan yang aktif untuk memperbaiki penyediaan makanan dan oksigen, dan gerak badan membakar habis lemak berlebihan dalam sistem dan menghambat kandungan lemak di pembuluh, sehingga mengurangi risiko thrombosis (Bane, 2015).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini sangat banyak mendapat dukungan dari berbagai pihak, terutama daripihak puskesmas yang telah menjadi mitra kerjasama dalam kegiatan ini. Selain itu juga kegiatan pengabdian masyarakat ini dibantu oleh beberapa mahasiswa keperawatan. Masyarakat sangat antusias dalam mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini sampai selesai. Hal ini dapat terlihat dari semangatnya masyarakat dalam mengikuti senam dan banyaknya.

## SIMPULAN

Kegiatan senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Gunungan Kecamatan Plaosan Kabupaten Magetan. Setelah kegiatan ini diharapkan kegiatan senam hipertensi dapat dilakukan secara rutin sebagai upaya manajemen hipertensi warga Desa Gunungan Kecamatan Plaosan Kabupaten Magetan.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Alfiah, S. (2022). Pemeriksaan Tekanan Darah Dan Penyuluhan Tentang Hipertensi Di Kp. Muara Bahari Tanjung Priok Jakarta Utara. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Bane, B. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79).
- ikhshan fathurrahman, Dedi Aryadi, A. R. (2020). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan Dimasyarakat Kabupaten Lebak. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Setiabudhi*, 1(2), 84–90.
- Riskesdas. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. In *Kementrian Kesehatan RI* (Vol. 53, Issue 9). Kemenkes RI.
- Siti Suciati, & Ernik Rustiana. (2021). Pemeriksaan Tekanan Darah Dan Konseling Tentang Hipertensi dan Komplikasinya Pada Lansia Di Desa Kromasan Kabupaten Tulungagung. *Janita : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 31–36. <https://doi.org/10.36563/pengabdian.v1i1.283>.
- Suprayitno, E., & Damayanti, C. N. (2020). Intervensi Supportive Educative Berbasis Caring Meningkatkan Self Care Management Penderita Hipertensi. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 8(3), 460. <https://doi.org/10.20527/dk.v8i3.9067>.