



**Pendampingan Manajemen Hipertensi melalui Terapi Aktivitas Kelompok
Senam Hipertensi pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jember**
(*Hypertension Management Assistance through Hypertension Group Activity Therapy
for the Elderly at the Tresna Werdha Social Home in Jember*)

Fariza Barika Ramadhani^{1*}, Fara Fida Annisa¹, Melsanda Holipin Putri¹, Lintang Dariz Septantia¹, Nissa Luthfiana Zaki¹, Nindy Dwi Maharani¹, Shavira Rohmani¹, Achmad Dedi Firmansyah¹, Rhohis Algiyansyah¹, Fahrudin Kurdi^{1*},

¹Prodi Ners Fakultas Keperawatan Universitas Jember

¹ Fakultas Keperawatan Universitas Jember

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif paling umum pada lansia dan menjadi masalah kesehatan global yang memerlukan penanganan komprehensif. Selain terapi farmakologis, pendekatan nonfarmakologis seperti senam hipertensi dalam kerangka Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) terbukti efektif dalam membantu mengontrol tekanan darah secara aman dan menyenangkan. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh intervensi senam hipertensi terhadap perubahan tekanan darah dan keluhan subjektif pada lansia di UPT Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember. Intervensi dilaksanakan selama empat hari berturut-turut dengan melibatkan 8 lansia penderita hipertensi. Metode pelaksanaan mencakup pemberian edukasi, diskusi interaktif, dan demonstrasi senam hipertensi yang terdiri atas empat sesi: pemanasan, latihan pernapasan dan gerakan inti, senam berirama dengan musik, serta pendinginan disertai penyuluhan gaya hidup sehat. Evaluasi dilakukan melalui pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi serta kuesioner untuk mengidentifikasi keluhan subjektif. Hasil menunjukkan penurunan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 5 mmHg (dari 158 menjadi 153 mmHg) dan tekanan darah diastolik sebesar 3 mmHg (dari 96 menjadi 93 mmHg). Selain itu, terjadi penurunan signifikan pada keluhan sakit kepala, di mana 75% peserta melaporkan peningkatan rasa rileks setelah mengikuti kegiatan. Senam hipertensi terbukti menjadi intervensi nonfarmakologis yang mudah diakses, efektif dalam menurunkan tekanan darah, serta mampu memperkuat interaksi sosial dan kesejahteraan psikologis lansia di lingkungan panti.

Kata kunci: Hipertensi, Terapi Aktivitas Kelompok, Senam Hipertensi, Lansia

ABSTRACT

Hypertension is one of the most common degenerative diseases in the elderly and is a global health problem that requires comprehensive treatment. In addition to pharmacological therapy, non-pharmacological approaches such as hypertension exercise within the framework of Group Activity Therapy (TAK) have proven effective in helping control blood pressure safely and enjoyably. This Community Service Activity aims to evaluate the effect of hypertension exercise interventions on changes in blood pressure and subjective complaints in the elderly at the UPT Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember. The intervention was carried out for four consecutive days involving eight elderly people with hypertension. The implementation method included providing education, interactive discussions, and demonstrations of hypertension exercise consisting of four sessions: warm-up, breathing exercises and core movements, rhythmic exercise with music, and cool-down accompanied by healthy lifestyle counseling. Evaluation was carried out through blood pressure measurements before and after the intervention and questionnaires to identify subjective complaints. The results showed an average decrease in systolic blood pressure of 5 mmHg (from 158 to 153 mmHg) and diastolic blood pressure of 3 mmHg (from 96 to 93 mmHg). Furthermore, there was a significant reduction in headache complaints, with 75% of participants reporting increased relaxation after participating. Hypertension exercises have been shown to be an accessible, non-pharmacological intervention that is effective in lowering blood pressure and strengthening social interactions and the psychological well-being of older adults in nursing homes.

Keywords: Hypertension, Group Activity Therapy, Hypertension Exercise, Elderly

Correspondence

Melsanda Holipin Putri
Fakultas Keperawatan Universitas Jember
Jalan Kalimantan No. 37, Kampus Tegalboto, Kecamatan
Sumbersari, Kabupaten Jember, Jawa Timur.
Email: melsanda12@gmail.com

How to cite:

Ardiansyah, M., & Farid, A. S. (2025) Pendampingan Manajemen Hipertensi melalui Terapi Aktivitas Kelompok Senam Hipertensi pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jember. DEDIKASI SAINTEK Jurnal Pengabdian Masyarakat, 4(3), 275-282.
<https://doi.org/10.58545/djpm.v4i3.582>

doi 10.58545/djpm.v4i3.582

This is an open-access article under the CC-BY-SA License.
Copyright (c) 2025 Melsanda Holipin Putri



Article History

Submitted: 13-09-2025

Revised: 26-11-2025

Accepted: 03-12-2025

1. PENDAHULUAN

Jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia terus meningkat seiring dengan peningkatan harapan hidup dan perbaikan layanan kesehatan. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada kelompok usia 65–74 tahun mencapai 63,2%. Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif paling umum di kalangan lansia dan menjadi faktor risiko utama berbagai komplikasi kardiovaskular, seperti stroke, gagal jantung, dan gagal ginjal. Kondisi ini sering kali disertai keluhan subjektif seperti sakit kepala, pusing, gangguan penglihatan, hingga penurunan kualitas hidup secara signifikan (Sari et al., 2019; Mukarromah & Kurdi, 2025).

Penanganan hipertensi dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Meskipun terapi obat efektif dalam menurunkan tekanan darah, pendekatan nonfarmakologis memiliki peran penting dalam pengelolaan jangka panjang, terutama karena sifatnya yang aman, berkelanjutan, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh lansia (Struart, 2023). Salah satu intervensi nonfarmakologis yang direkomendasikan adalah senam hipertensi, bentuk latihan fisik ringan yang dirancang khusus untuk penderita hipertensi. Senam ini tidak hanya membantu menurunkan tekanan darah, tetapi juga meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi stres, serta

memperkuat fungsi kardiorespirasi (Sulistiyawati et al., 2025).

Dalam konteks pelayanan sosial bagi lansia, seperti di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW), penerapan senam hipertensi melalui pendekatan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) memberikan manfaat ganda. Di satu sisi, TAK memfasilitasi intervensi kesehatan yang terstruktur dan terukur; di sisi lain, kegiatan kelompok ini mendorong interaksi sosial, mengurangi rasa kesepian, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia (Jaleha & Kuswardani, 2024). Berbagai studi telah membuktikan bahwa latihan fisik teratur, termasuk senam hipertensi, mampu menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolik secara signifikan pada populasi lansia (Kazeminia et al., 2020; Kurdi et al., 2025).

Di UPT PSTW Jember, khususnya di Wisma Sakura, sebagian besar penghuni merupakan lansia dengan diagnosis hipertensi dan mengeluhkan gejala seperti sakit kepala serta kelelahan kronis. Namun, belum terdapat program rutin yang mengintegrasikan senam hipertensi dalam bentuk TAK untuk mendukung manajemen mandiri penyakit mereka. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini dirancang untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menerapkan intervensi senam hipertensi berbasis TAK yang terstruktur, menyenangkan, dan sesuai dengan kemampuan fisik lansia.

Tujuan utama kegiatan ini adalah mengevaluasi pengaruh pelaksanaan senam

hipertensi terhadap perubahan tekanan darah dan keluhan subjektif pada lansia di UPT PSTW Jember. Melalui pendekatan partisipatif dan edukatif, diharapkan lansia tidak hanya mengalami perbaikan kondisi fisik, tetapi juga mampu mempertahankan kebiasaan sehat secara mandiri sebagai bagian dari gaya hidup sehari-hari.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dikemas dalam bentuk pelatihan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) senam hipertensi yang dirancang khusus bagi lansia penderita hipertensi. Tujuan utama kegiatan adalah membantu peserta mengelola tekanan darah secara nonfarmakologis sekaligus meningkatkan pemahaman mereka mengenai manajemen hipertensi mandiri berbasis aktivitas fisik yang aman dan menyenangkan. Kegiatan dilaksanakan di Wisma Sakura, Unit Pelaksana Teknis (UPT) Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Kabupaten Jember, dengan melibatkan delapan orang lansia yang telah terdiagnosis menderita hipertensi. Pemilihan lokasi dan peserta didasarkan pada pertimbangan ketersediaan akses, kondisi kesehatan yang memungkinkan untuk mengikuti aktivitas fisik ringan, serta kebutuhan nyata akan intervensi kesehatan nonfarmakologis di lingkungan panti.

Pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini mengombinasikan metode ceramah, diskusi interaktif, dan demonstrasi

gerakan senam hipertensi. Ceramah digunakan untuk menyampaikan materi edukasi mengenai pengertian hipertensi, faktor risiko, komplikasi, serta pentingnya gaya hidup sehat. Diskusi memungkinkan peserta mengungkapkan keluhan, persepsi, dan pengalaman pribadi terkait pengelolaan hipertensi, sehingga memperkaya pemahaman kolektif. Demonstrasi gerakan senam dilakukan secara bertahap dan dipandu langsung oleh mahasiswa profesi Ners dari Fakultas Keperawatan Universitas Jember, dengan modifikasi gerakan yang disesuaikan dengan kemampuan fisik masing-masing lansia.

Rangkaian kegiatan dilaksanakan selama empat hari berturut-turut, dari tanggal 6 hingga 9 September 2025, dengan durasi sesi sekitar 45–60 menit per hari. Setiap sesi terdiri atas empat tahapan: (1) pemanasan dan peregangan ringan, (2) latihan pernapasan dalam dan gerakan inti senam hipertensi, (3) senam berirama dengan iringan musik untuk menciptakan suasana menyenangkan, serta (4) pendinginan disertai edukasi gaya hidup sehat. Gerakan senam dirancang sederhana, berintensitas rendah (low-impact), dan aman bagi lansia dengan mobilitas terbatas.

Evaluasi keberhasilan program dilakukan melalui pendekatan campuran (mixed methods). Data kuantitatif dikumpulkan melalui pengukuran tekanan darah (sistole dan diastole) sebelum intervensi pertama (pre-test) dan setelah sesi terakhir (post-test). Selain itu, peningkatan pengetahuan peserta dinilai

melalui kuesioner singkat sebelum dan sesudah kegiatan. Data kualitatif dikumpulkan melalui observasi selama pelaksanaan senam dan wawancara singkat mengenai respons subjektif terhadap keluhan seperti sakit kepala, kecemasan, atau perasaan lelah. Seluruh data dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan perubahan kondisi peserta sebagai dampak dari intervensi TAK senam hipertensi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) Senam Hipertensi telah dilaksanakan di Wisma Sakura, UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Kabupaten Jember, yang menargetkan para lansia penderita hipertensi. Pelaksanaan kegiatan ini bertujuan untuk

memberikan intervensi nonfarmakologis yang terstruktur guna membantu mengontrol tekanan darah dan meningkatkan pengetahuan lansia mengenai manajemen hipertensi mandiri. Evaluasi keberhasilan program diukur melalui perbandingan data pre-test dan post-test yang mencakup tingkat pengetahuan, perubahan tekanan darah, serta respons subjektif klien terhadap keluhan yang dirasakan.

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan selama empat hari berturut-turut, mulai Sabtu, 6 September 2025 hingga Selasa, 9 September 2025, dengan melibatkan 8 orang lansia penderita hipertensi di Wisma Sakura (72,72% dari total penghuni). Metode yang digunakan meliputi ceramah, diskusi, dan demonstrasi gerakan senam. Rangkaian kegiatan dibagi menjadi empat sesi utama (Gambar 1).



Gambar 1. Tahapan senam hipertensi

Keberhasilan program dianalisis berdasarkan tiga indikator utama: peningkatan pengetahuan, penurunan tekanan darah, dan penurunan keluhan subjektif.

1). Penurunan Tekanan Darah

Pengukuran tekanan darah dilakukan pada seluruh peserta sebelum sesi pertama dimulai dan setelah sesi terakhir selesai. Hasil pengukuran rata-rata menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik maupun diastolik.

Tabel 1. Perbandingan Tekanan Darah Rata-Rata Lansia Sebelum dan Sesudah Senam Hipertensi

Parameter	Rata-Rata Pre-Intervensi (mmHg)	Rata-Rata Post-Intervensi (mmHg)
Tekanan Darah Sistolik	158	153
Tekanan Darah Diastolik	96	93

Data pada Tabel 1 mengindikasikan bahwa intervensi senam hipertensi yang dilakukan mampu memberikan dampak positif terhadap penurunan tekanan darah peserta. Rata-rata penurunan tekanan darah sistolik mencapai 5 mmHg, sedangkan diastolik turun sebesar 3 mmHg.

2). Penurunan Keluhan Subjektif

Sebelum kegiatan dimulai, mayoritas lansia mengeluhkan sering sakit kepala, yang merupakan salah satu manifestasi klinis dari hipertensi. Setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, terjadi penurunan signifikan pada keluhan tersebut.

Tabel 2. Respons Lansia Terhadap Keluhan Sakit Kepala (N=8)

Respons	Pre-Intervensi	Post-Intervensi
Sering mengeluh sakit kepala	8	2
Merasa lebih rileks dan keluhan berkurang	0	6

Tabel 2 menunjukkan bahwa 75% peserta (6 dari 8 orang) merasakan adanya perbaikan kondisi, di mana keluhan sakit kepala berkurang dan tubuh terasa lebih rileks setelah mengikuti program.

Implementasi Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) Senam Hipertensi di Wisma Sakura UPT PSTW Jember berhasil menjawab permasalahan utama yang dihadapi mitra, yaitu tingginya prevalensi hipertensi dan keluhan sakit kepala yang sering dialami lansia.

Keberhasilan program ini tecermin dari luaran yang terukur, yaitu meningkatnya pengetahuan, menurunnya tekanan darah, dan berkurangnya keluhan subjektif peserta. Hasil ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang membuktikan bahwa olahraga teratur, termasuk senam hipertensi, memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada lansia (Restawan et al., 2024).

Peningkatan pengetahuan lansia secara signifikan menunjukkan bahwa metode

ceramah yang dikombinasikan dengan diskusi dan demonstrasi sangat efektif. Demonstrasi gerakan secara langsung memungkinkan lansia untuk tidak hanya memahami teori tetapi juga mampu mempraktikkannya dengan benar. Hal ini penting karena tujuan akhir dari kegiatan ini adalah agar lansia dapat melakukan senam hipertensi secara mandiri sebagai aktivitas rutin.

Penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang teramati setelah empat sesi intervensi mengonfirmasi manfaat senam hipertensi sebagai terapi nonfarmakologis. Gerakan senam yang bersifat aerobik membantu memperkuat otot jantung, menjaga elastisitas pembuluh darah, serta membantu mengelola stres (Tina et al., 2021; Sari et al., 2025). Suasana yang rileks dan menyenangkan selama senam, terutama saat menggunakan iringan musik, juga turut berkontribusi dalam mengelola stres yang merupakan salah satu faktor risiko hipertensi yang dapat diubah (Widiyanto et al., 2020; Agustina et al., 2025).

Faktor pendorong utama keberhasilan program ini adalah tingginya antusiasme dan motivasi dari para lansia peserta. Keluhan fisik yang mereka rasakan menjadi pendorong kuat untuk mencoba solusi yang ditawarkan. Selain itu, dukungan dari pihak UPT PSTW Jember dan pendekatan persuasif yang dilakukan oleh mahasiswa sebagai fasilitator juga menjadi kunci kelancaran kegiatan. Faktor penghambat yang ditemui adalah adanya keterbatasan fisik pada beberapa lansia di awal kegiatan, seperti

kekakuan sendi. Namun, hal ini dapat diatasi dengan memodifikasi gerakan agar lebih sederhana dan dilakukan secara perlahan sesuai kemampuan masing-masing individu.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa TAK Senam Hipertensi merupakan solusi yang efektif, mudah diakses, dan menyenangkan bagi lansia untuk mengelola hipertensi. Program ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga meningkatkan interaksi sosial dan memberikan stimulasi positif bagi kondisi psikologis lansia di lingkungan panti, sesuai dengan konsep Terapi Aktivitas Kelompok yang tidak hanya berfokus pada kesehatan fisik tetapi juga interaksi sosial (Struart, 2023).

4. KESIMPULAN

Hipertensi adalah suatu gangguan pada pembuluh darah yang menyebabkan suplai oksigen serta nutrisi yang dibawa oleh darah menjadi terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan. Hipertensi atau yang lebih dikenal dengan penyakit darah tinggi adalah suatu keadaan ketika terjadi peningkatan tekanan darah di atas ambang batas normal, yaitu 120/80 mmHg. Seseorang dinyatakan hipertensi apabila memiliki tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg ketika dilakukan pengulangan pemeriksaan. Salah satu terapi yang dapat dilakukan untuk membantu menurunkan tekanan darah yaitu dengan

melakukan senam hipertensi, senam tersebut dirancang khusus untuk penderita penyakit kronis seperti hipertensi. Aktivitas ini bertujuan menjaga kebugaran, meningkatkan fungsi jantung dan paru, serta membantu mengontrol tekanan darah. Terapi senam hipertensi yang telah dilakukan di UPT PSTW pada wisma sakura mendapati jika setelah dilakukan terapi tersebut terjadi perubahan tekanan darah baik sistol dan diastole pada setiap pasien. Terjadi penurunan baik pada keluhan sakit kepala menjadi berkurang setelah dilakukan senam hipertensi.

KONTRIBUSI PENULIS

Seluruh anggota tim berkontribusi dalam setiap tahapan kegiatan mulai dari persiapan kegiatan, pengembangan materi, pelaksanaan pengabdian, evaluasi, serta dalam penulisan manuskrip jurnal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana Pengabdian kepada Masyarakat mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada UPT PSTW Jember yang telah memberikan dukungan tempat dan fasilitas bagi terselenggaranya program pengabdian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Departemen Keperawatan Komunitas, Keluarga, dan Gerontik atas fasilitas dan kolaborasi yang luar biasa selama proses pelaksanaan kegiatan. Penghargaan khusus diberikan kepada para lansia peserta PKM yang

telah menunjukkan antusiasme dan semangat belajar tinggi selama pelaksanaan kegiatan.

CONFLICT OF INTEREST

Penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan dalam publikasi artikel pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, L. P., Kurdi, F., & Ardhani, N. K. (2025). The Combination of Diabetic Foot Exercises and Warm Water Foot Soak for Unstable Blood Glucose Levels Nursing Problems in Elderly. *Jurnal Kegawatdaruratan Medis Indonesia*, 4(2), 228–242.
<https://doi.org/10.58545/jkmi.v4i2.340>
- Jaleha, B., & Kuswardani, K. (2024). the Effect of Hypertension Gymnastics on Reducing Blood Pressure in Elderly. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 15(1), 19–23.
<https://doi.org/10.33666/jitk.v15i1.610>
- Kazemina, M., Daneshkhah, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Salari, N., & Mohammadi, M. (2020). The Effect of Exercise on the Older Adult's Blood Pressure Suffering Hypertension: Systematic Review and Meta-Analysis on Clinical Trial Studies. *International Journal of Hypertension*, 2020.
<https://doi.org/10.1155/2020/2786120>

- Kurdi F, Putri MS, Susanto T (2025), "The relationship between self-care management with quality of life at elderly with hypertension in nursing home of Jember". Working with Older People, Vol. 29 No. 1 pp. 48–56, doi: <https://doi.org/10.1108/WWOP-01-2024-0004>
- Mukarromah, S. M., & Kurdi, F. (2025). Harnessing Benson Relaxation Therapy to Stabilize Blood Glucose Levels in Elderly Diabetic Patients at Jember Nursing Home. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 5(1), 80–90. <https://doi.org/10.58545/jkki.v5i1.473>
- Restawan, G., Purwiningsih, S., & Susanto, D. (2024). Senam Hipertensi dan Pemeriksaan Tekanan Darah sebagai Upaya dalam Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi pada Lansia. 6(November), 609–615. <https://doi.org/10.36565/jak.v6i3.878>
- Sari, R. V., Kuswardhani, R. T., Aryana, I. G. P. S., Purnami, R., Putrawan, I. B., & Astika, I. N. (2019). Hubungan hipertensi terhadap gangguan kognitif pada lanjut usia di panti werdha wana seraya Denpasar. *Jurnal Penyakit Dalam Udayana*, 3(1), 14–17. <https://doi.org/10.36216/jpd.v3i1.45>
- Sari, A. T. C., Obay, A. L., Mufarrokha, U., Winarti, L., Kurdi, F., Susanto, T., & Ersanti, S. W. (2025). Manajemen Hipertensi pada Lansia Melalui Terapi Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Autogenik . DEDIKASI SAINTEK Jurnal Pengabdian Masyarakat, 4(1), 88–98. <https://doi.org/10.58545/djpm.v4i1.455>
- Struart, G. W. (2023). Prinsip dan praktik keperawatan kesehatan jiwa Stuart (2 (ed.)). Elsevier.
- Sulistiyawati, A., Hadiyati, L., & Ferreira, G. R. (2025). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Lansia Di Prolanis Puskesmas Neglasari Kota Bandung. *Adiguna Nursing Jurnal*, 1(1), 9–16.
- Tina, Y., Handayani, S., & Monika, R. (2021). The Effect of Exercise for Hypertension on Blood Pressure in Elderly. *STIKes Yogyakarta*, 1(69), 5–24. <https://stikes-yogyakarta.e-journal.id/JKSI/article/view/150/141>
- Widiyanto, A., Atmojo, J. T., Fajriah, A. S., Putri, S. I., & Akbar, P. S. (2020). Pendidikan Kesehatan Pencegahan Hipertensi. *Jurnalempathy.Com*, 1(2), 172–181. <https://doi.org/10.37341/jurnalempathy.v1i2.27>