

### Pengabdian Masyarakat Pendidikan Kesehatan Tentang Manfaat Senam Hipertensi pada Masyarakat Mulyasari RW 02 Kecamatan Tamansari Tasikmalaya

**Windiyani<sup>1\*</sup>, Nafisa Awaliah Hertanto<sup>1</sup>, Sita Daniyah<sup>1</sup>, Aulia Rahman<sup>1</sup>, Vika Adelia Putri<sup>1</sup>, Vina Mardiana<sup>1</sup>, Natasya Fahrunnisa<sup>1</sup>, Nur Alfyana Sopian<sup>1</sup>, Yulia Adira<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Departemen Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

---

#### Informasi Artikel

Vol. 1 No. 1 Hal 15-18

©The Author(s) 2025

Submit : 05 Desember 2024  
Revisi : 25 Desember 2024  
Diterima : 15 Januari 2025  
Publikasi online : 23 Januari 2025

---

#### Keywords

Senam Hipertensi, Pendidikan Kesehatan, Hipertensi

---

#### Correspondence

Windiyani  
Phone: (+62)  
E-mail: [windiyani@gmail.com](mailto:windiyani@gmail.com)

---

#### ABSTRAK

Hipertensi atau yang lebih dikenal dengan sebutan penyakit darah tinggi adalah suatu keadaan di mana tekanan darah seseorang berada di atas batas normal atau optimal yaitu 120 mmhg untuk sistolik dan 80 mmhg untuk diastolik. Tujuan kegiatan penyuluhan kepada masyarakat ini adalah mengetahui bagaimana peningkatan pengetahuan dan kesadaran penderita hipertensi melalui penyuluhan kesehatan dan senam hipertensi di kelurahan Mulyasari rw 02. Metode pelaksanaan yang dilakukan adalah ceramah dan diskusi dengan serta melakukan observasi langsung tempat pengabdian masyarakat. Pengabdian dilakukan di kelurahan Mulyasari rw 02 kecamatan Tamansari Tasikmalaya pada tanggal 20 November 2024 dengan melibatkan mahasiswa program studi S1 Ilmu Keperawatan. Jumlah masyarakat yang ikut serta dalam pengabdian sebanyak 24 orang peserta. Hasil dari pengabdian ini adalah terjadinya peningkatan pengetahuan peserta pengabdian dalam pengobatan dan penanganan hipertensi. Simpulan yang didapatkan dalam pengabdian ini adalah terjadinya peningkatan pengetahuan penderita hipertensi melalui penyuluhan kesehatan dan senam hipertensi di kelurahan Mulyasari rw 02 kecamatan Tamansari Tasikmalaya.

---

## PENDAHULUAN

Pendidikan kesehatan bertujuan dalam mencapai perubahan perilaku individu, keluarga, dan masyarakat dalam membina dan memelihara perilaku sehat dan lingkungan sehat, serta berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal (Hamimah & Azinar, 2020). Penyuluhan kesehatan berperan penting, karena saat ini banyak terjadinya perubahan gaya hidup di dalam masyarakat, seperti kebiasaan makan berlebihan, terlalu banyak aktivitas, banyak merokok, dan kurang istirahat. Pola dan gaya hidup tersebut menyebabkan penyakit jantung dan pembuluh darah banyak menyerang kesehatan manusia terutama pada penduduk usia yang lebih dari 40 tahun, salah satunya timbul hipertensi (Agrina et al., 2011).

Hipertensi atau yang lebih dikenal dengan sebutan penyakit darah tinggi adalah suatu keadaan di mana tekanan darah seseorang berada di atas batas normal atau optimal yaitu 120 mmhg untuk sistolik dan 80 mmhg untuk diastolik. Penyakit ini dikategorikan sebagai the silent disease karena penderita tidak mengetahui dirinya mengidap hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya. Hipertensi yang terjadi dalam jangka waktu lama, dan bisa memicu stroke, serangan jantung, gagal jantung dan merupakan penyebab utama gagal ginjal kronik (Rusdianah, 2017). Beberapa faktor risiko yang dapat mengakibatkan terjadinya hipertensi yaitu kelebihan berat badan yang diikuti dengan kurangnya olahraga, serta mengonsumsi makanan berlemak, dan berkadar garam tinggi. Selain itu, terdapat juga faktor lain yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi yaitu adanya riwayat hipertensi dalam keluarga dan terjadi pada lanjut usia

(Yuliana et al., 2012).

Laporan pertemuan world health organization (WHO) didapatkan prevalensi penyakit hipertensi 15-37% dari populasi penduduk dewasa di dunia. Setengah dari populasi penduduk dunia yang berusia lebih dari 60 tahun menderita hipertensi. Angka proportional mortality rate akibat hipertensi di seluruh dunia adalah 13% atau sekitar 7,1 juta kematian. Sesuai dengan data WHO bulan September 2011, disebutkan bahwa hipertensi menyebabkan 8 juta kematian pertahun di seluruh dunia dan 1,5 juta kematian per tahun di wilayah asia tenggara (Namuwali, 2017).

Berdasarkan data yang didapatkan dari Kelurahan Mulyasari, di daerah tersebut sudah terbentuk layanan kesehatan seperti posbindu PTM. Namun, belum ada pemeriksaan tekanan darah rutin dan belum adanya pendidikan kesehatan yang terjadwal sebagai upaya promotif dan preventif untuk menanggulangi masalah tingginya angka kejadian masyarakat yang mengalami hipertensi. Tindakan solutif berbasis penelitian ini diharapkan masyarakat mampu mengaplikasikan pencegahan hipertensi dengan menggunakan senam hipertensi yang telah diajarkan.

## METODE

Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 20 November 2024 bertempat di kelurahan Mulyasari rw 02, metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan dan pemeriksaan tekanan darah media yang digunakan yaitu video dan pengaplikasian senam hipertensi. Monitoring dan evaluasi di peroleh dari lembar kehadiran peserta untuk mengikuti kegiatan edukasi hipertensi. Kegiatan dilakukan dengan observasi langsung pada saat penyuluhan dengan

melihat intraksi anatara peserta dengan pemateri penyuluhan dan keaktifan masyarakat dalam acara edukasi. Evaluasi materi materi yang disampaikan ternyata dapat meningkatkan pengetahuan mereka dibuktikan dengan respon yang cepat dan menjawab hampir semua pertanyaan yang diberikan pemateri serta mampu melaksanakan senam hipertensi dengan kooperatif dan baik.

#### 1. Kegiatan dan Pelaksanaan

Kegiatan ini merupakan rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang diselenggarakan atas kerjasama antara Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya dengan Puskesmas Tamansari.

#### 2. Waktu dan Tempat Pengabdian kepada masyarakat

Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 20 November 2024 bertempat di kelurahan Mulyasari rw 02, Kecamatan Tamansari.

#### 3. Mitra/Subjek Pengabdian

Kegiatan ini bekerja sama dengan warga sejumlah 24 peserta di kelurahan Mulyasari rw 02, Kecamatan Tamansari, Tasikmalaya.

#### 4. Prosedur

Prosedur yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan dan pemeriksaan tekanan darah, media yang digunakan yaitu video dan pengaplikasian senam hipertensi. Monitoring dan evaluasi di peroleh dari lembar kehadiran peserta untuk mengikuti kegiatan edukasi hipertensi. Kegiatan dilakukan dengan observasi langsung pada saat penyuluhan dengan melihat intraksi anatara peserta dengan pemateri penyuluhan dan keaktifan masyarakat dalam acara edukasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta pengabdian masyarakat di kelurahan Mulyasari dihadiri oleh 24 peserta baik yang mempunyai riwayat hipertensi atau tidak, sebagaimana Gambar 1.



Gambar 1. Edukasi senam hipertensi

Hasil kegiatan pengaplikasian senam hipertensi menggunakan cara pemeriksaan langsung didapatkan sebanyak 12 orang dari 24 memiliki hasil gula darah diatas normal yaitu rata rata  $140/90 - 150/100$  mmHg, menurut data yang didapatkan melalui wawancara langsung ada yang memang memiliki riwayat hipertensi, dan ada yang karena tidak memiliki pola hidup sehat. Namun setelah diberi penyuluhan peserta menjadi tahu tentang cara mencegah penyakit hipertensi melalui makanan dan olahraga seperti senam hipertensi, sebagaimana terlihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Demonstrasi senam hipertensi

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat "Pengabdian Masyarakat Pendidikan Kesehatan Tentang Manfaat Senam Hipertensi Pada Masyarakat Mulyasari Rw 02 Kecamatan Tamansari

Tasikmalaya” diharapakan masyarakat mengetahui tanda gejala Penyakit hipertensi dengan cara mengontrol pola makan serta rajin berolahraga seperti mengaplikasian senam hipertensi setiap hari, sehingga tekanan darah warga menurun atau menjadi normal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agrina, A., Rini, S. S., & Hairitama, R. (2011). Kepatuhan lansia penderita hipertensi dalam pemenuhan diet hipertensi. *Sorot*, 6(1), 46–53.
- Hamimah, H., & Azinar, M. (2020). Penyuluhan Kesehatan melalui Media Video Explainer Berbasis Sparkol Videoscribe terhadap Pengetahuan Ibu. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 4(4), 533–542.
- Namuwali, D. (2017). Yoga Therapy Can Reduce Blood Pressure in Hypertension Patients. *Jurnal Kesehatan Primer*, 2(2), 211–218.
- Rusdianah, E. (2017). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Motivasi Pencegahan Kekambuhan Hipertensi pada Lansia di Desa Pondok Kecamatan Babadan Ponorogo. *Jurnal Keperawatan*, 9(02).
- Yuliana, Nauli, F. A., & Novayelinda, R. (2012). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Perilaku Pada Penderita Tuberculosis ( Tb ) Paru. *Keperawatan*, 1–7.