

Peningkatan Pengetahuan Hipertensi Melalui Edukasi Dan Senam Hipertensi Pada Lansia Melalui Kegiatan penyuluhan Mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) Di Desa Kalisalak RW 02, Kecamatan Kedung Banteng Purwokerto

Muhammad Hanif I'zaaz¹, Mohammad Thoriq Hasan², Rian Arif Kurniawan³, Made Suandika⁴, Rahmaya Nova Handayani⁵

D IV Keperawatan Anestesi Universitas Harapan Bangsa

E-mail: Muhammadhanifizaaz53@gmail.com¹, Thhasan908@gmail.com², rian.musrizal@gmail.com³, madesuandika@uhb.ac.id⁴, rahmayanova@uhb.ac.id⁵

Article History:

Received: 22 September 2025

Revised: 30 Desember 2025

Accepted: 17 Januari 2026

Keywords: Hipertensi;
Lansia; Edukasi kesehatan;
Senam hipertensi; KKN

Abstract: Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan utama pada lansia dan sering dianggap wajar sehingga pencegahan kurang optimal. Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Kalisalak RW 02, Kecamatan Kedung Banteng, Purwokerto bertujuan meningkatkan pengetahuan dan mengendalikan tekanan darah lansia melalui edukasi serta senam hipertensi. Metode yang digunakan yaitu penyuluhan dengan leaflet, pengukuran pengetahuan melalui pre-test dan post-test, pemeriksaan tekanan darah, dan praktik senam hipertensi. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan kategori baik dari 30% menjadi 90% setelah edukasi. Pada pengukuran tekanan darah, jumlah lansia dengan tekanan darah normal meningkat dari 40% menjadi 70%, sedangkan kategori hipertensi stage-2 turun dari 6,7% menjadi 0%. Lansia juga sangat antusias mengikuti senam karena menambah semangat, rasa rileks, serta memberikan suasana menyenangkan. Kegiatan edukasi dan senam hipertensi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta membantu mengendalikan tekanan darah pada lansia, sehingga dapat dijadikan strategi promotif dan preventif di masyarakat.

PENDAHULUAN

Populasi lansia mengalami peningkatan yang signifikan di beraneka negara, terlepas dari statusnya sebagai negara maju ataupun berkembang. Fenomena ini dipengaruhi oleh menurunnya angka kelahiran serta kematian, serta peningkatan harapan hidup. Perubahan tersebut membawa dampak pada komposisi populasi dunia secara keseluruhan. Beberapa faktor yang mendukung proses penuaan dengan kualitas hidup yang lebih optimal meliputi perbaikan status gizi, peningkatan sanitasi, kemudahan akses layanan kesehatan, kemajuan dalam bidang pendidikan,

serta kondisi sosial ekonomi yang semakin membaik. Oleh karena itu, diperkirakan jumlah lansia akan terus meningkat secara global (Adam *et al.*, 2019).

Berdasarkan laporan dari (*World Health Organization, 2021*) jumlah individu dewasa berusia 30 hingga 79 tahun dengan kondisi tekanan darah tinggi meningkat tajam, dari 650 juta menjadi sekitar 1,28 miliar selama tiga puluh tahun terakhir. Informasi ini berasal dari sebuah studi global pertama yang mendalam tentang tren angka kejadian, deteksi, perawatan, serta pengelolaan hipertensi, yang dilakukan oleh Imperial College London bersama WHO dan dipublikasikan dalam jurnal *The Lancet*. Menariknya, hampir separuh dari pasien yang mengalami hipertensi belum menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut.

Di Tanah Air, peningkatan jumlah lanjut usia yang mengalami proses penuaan menjadi perhatian penting. Seiring bertambahnya usia, lansia menghadapi berbagai perubahan yang memengaruhi kondisi kesehatannya, meliputi aspek fisik, kognitif, emosional, sosial, hingga seksual. Perubahan tersebut erat kaitannya dengan tahapan penuaan yang dijalani. Salah satu permasalahan medis utama yang sering muncul pada kalangan lanjut usia adalah gangguan pada fungsi sistem peredaran darah dan jantung. Gangguan ini dapat menimbulkan gangguan tambahan seperti hipertensi, *koroner artery disease*, jantung pulmonal, kardiomiopati, stroke, hingga gagal ginjal, yang berpotensi mengancam jiwa (Zasendy Rehena & Andriana Ritje Nendissa, 2024).

Meskipun angka hipertensi tinggi banyak ditemukan di negara-negara maju, kondisi yang serupa juga dialami oleh negara-negara berkembang, termasuk Indonesia. Data dari Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 menyajikan data bahwa angka hipertensi di Indonesia berada di kisaran 34,1%, bertambah secara signifikan dibandingkan angka 25,8% pada tahun 2013. Prevalensi hipertensi tertinggi ditemukan di Provinsi Kalimantan Selatan, yakni sebesar 44,1%, sementara prevalensi paling rendah ditemukan di Papua, yaitu 22,2% (Adam *et al.*, 2019). Selain itu, Provinsi Maluku juga mengalami kenaikan prevalensi hipertensi pada tahun 2018, yang mencapai 31,7% (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Tekanan darah tinggi didefinisikan sebagai kondisi dengan tekanan sistolik di atas 120 mmHg dan diastolik di atas 80 mmHg. Kondisi ini kerap menyebabkan perubahan struktural pada saluran peredaran darah yang akhirnya memicu peningkatan tekanan darah secara progresif. Tekanan darah tinggi menjadi salah satu faktor risiko penting terhadap timbulnya gagal jantung, stroke, maupun kerusakan fungsi ginjal. Kondisi ini sering disebut sebagai “pembunuh diam-diam” karena gejalanya tidak selalu tampak jelas pada penderitanya. National Heart, Lung, and Blood Institute melaporkan bahwa sekitar 50% pasien hipertensi tidak menyadari bahwa mereka mengidap penyakit ini. Setelah diagnosis ditegakkan, pengawasan tekanan darah secara rutin menjadi sangat penting mengingat hipertensi adalah penyakit kronis yang memerlukan penanganan sepanjang hayat (Rahajeng & Tuminah, 2009).

Risiko hipertensi dibagi menjadi dua kategori utama, yakni aspek risiko yang dapat diintervensi dan faktor yang bersifat tetap. Faktor yang dapat dikendalikan meliputi pola hidup kurang sehat, tekanan emosional, kebiasaan merokok, serta kelebihan berat badan. Sedangkan determinasi yang tidak dapat diintervensi mencakup karakteristik berdasarkan jenis biologis, usia, latar belakang etnis, serta faktor genetik (Zasendy Rehena & Andriana Ritje Nendissa, 2024). Hipertensi merupakan penyakit dengan banyak penyebab yang kompleks, akibat interaksi

sejumlah elemen. Seiring dengan pertambahan usia, tekanan darah biasanya mengalami kenaikan. Pada individu berusia lebih dari 45 tahun, lapisan arteri mengalami penebalan karena akumulasi kolagen pada jaringan otot, yang menyebabkan pembuluh darah perlahan-lahan menyempit dan kehilangan elastisitasnya (Ramadhini & Suryati, 2018).

Hasil *door to door* ditemukan bahwa masyarakat desa Kalisalak kecamatan Kedungbanteng Purwokerto di dapatkan hasil 9,8% warga yang mengalami hipertensi dalam kurang lebih dari 1 tahun dan pemahaman mengenai hipertensi di Desa Kalisalak masih kurang dengan presentase sebesar 37,5%. Hasil wawancara lebih lanjut mengungkapkan bahwa sebagian besar responden terbiasa dengan tekanan darah di atas 140 mmHg. Mereka menganggap kondisi tersebut sebagai hal yang wajar dialami oleh lansia, sehingga merasa tidak perlu melakukan tindakan pencegahan maupun terapi.

Edukasi promotif di bidang kesehatan, pengukuran tekanan arteri, dan aktivitas senam bagi penderita hipertensi merupakan bentuk intervensi yang ditujukan untuk mengatasi permasalahan hipertensi, khususnya pada kelompok usia lanjut. Tujuan utamanya adalah agar para lansia mampu menerapkan pengetahuan dan keterampilan tersebut dalam menjaga kondisi kesehatannya secara mandiri (Tisna, 2013). Walaupun telah memasuki usia senja, kelompok lansia masih memiliki daya tahan tubuh yang baik serta dianggap sebagai figur penting dalam struktur rumah tangga. Dengan demikian, pelaksanaan edukasi, pemeriksaan kesehatan, dan latihan fisik terarah menjadi langkah strategis untuk meningkatkan kualitas kesehatan mereka.

Berdasarkan permasalahan di atas, mahasiswa KKN di desa kalisalak, mengadakan suatu rangkaian acara Edukasi Hipertensi Dan Senam Anti Hipertensi. Inisiatif ini mencerminkan partisipasi aktif mahasiswa dalam upaya promotif bidang kesehatan yang bertujuan meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

METODE

Metode yang diterapkan meliputi penyuluhan, pemeriksaan tekanan darah lansia, serta praktik senam hipertensi. Rincian metode tersebut adalah: 1) Penyuluhan mengenai hipertensi, faktor penyebab, gejala, dan upaya penanggulangannya; 2) Pengukuran tingkat pengetahuan melalui kuesioner pretest dan posttest; 3) Pemeriksaan tekanan darah menggunakan tensimeter yang dilakukan sebelum dan sesudah pelaksanaan senam hipertensi; 4) Praktik senam hipertensi yang bertujuan membuat lansia lebih rileks sehingga tekanan darah mereka, khususnya di Desa Kalisalak RW 02 Kecamatan Kedung Banteng Purwokerto, yang semula tinggi dapat menurun hingga mencapai kondisi normal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Kegiatan Penyuluhan Hipertensi

Sesi edukasi kesehatan ini dilaksanakan oleh tim KKN Universitas Harapan Bangsa dengan tujuan memberikan pemahaman kepada para lansia mengenai hipertensi, meliputi faktor penyebab, tanda dan gejala, serta upaya penanggulangannya. Tim pelaksana terdiri dari dua dosen Fakultas Kesehatan UHB bersama sepuluh mahasiswa, yang terdiri atas enam mahasiswa Fakultas Kesehatan, dua mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial, serta dua mahasiswa dari Fakultas Sains dan Teknologi. Sesi edukatif tersebut dilaksanakan pada 8 Januari 2025 pukul 08.00 WIB di Posyandu Lansia Desa Kalisalak. Untuk mempermudah pemahaman peserta, materi

disampaikan dengan bantuan media *leaflet*. *Leaflet* tersebut dapat dibawa pulang oleh lansia sebagai bahan bacaan tambahan, yang berisi informasi mengenai hipertensi pada lansia, gejala yang muncul, langkah penanggulangan, serta kelompok makanan tertentu yang berpotensi meningkatkan tekanan darah. Tingkat literasi peserta diukur menggunakan tes awal yang dilakukan sebelum sesi edukasi dan tes akhir yang diberikan setelah sesi edukasi berakhir. Warga lansia mengikuti kegiatan dengan semangat, yang tercermin dari partisipasi aktif mereka terutama selama forum diskusi interaktif, dan konsentrasi tinggi terhadap informasi yang diberikan oleh tim KKN UHB. Dokumentasi sesi edukasi beserta *leaflet* ilustrasi media pelaksanaan dapat diperhatikan pada Gambar 1 dan 2.

Setelah sesi edukasi kesehatan selesai dilaksanakan, warga lanjut usia diberikan waktu untuk mengambil jeda singkat sebelum melaksanakan tes akhir dengan bantuan instrumen berbentuk kuesioner guna mengukur tingkat penguasaan materi yang telah disampaikan. Informasi mengenai perbandingan wawasan peserta lansia sebelum dan setelah dilakukan edukasi oleh tim dapat dilihat pada Tabel 1.



Gambar 1. Penyuluhan Hipertensi



Gambar 2. Leaflet Hipertensi

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Lansia Mengenai Hipertensi di Desa Kalisalak

Tingkat Pengetahuan	Sebelum		Setelah	
	Pemberian edukasi		Pemberian edukasi	
	f	%	f	%
Baik	9	30.0	27	90.0
Cukup	4	13.3	2	6.7
Kurang	17	56.7	1	3.3
Total	30	100	30	100

Pada table 1 diketahui tingkat pengetahuan dengan kategori kurang sebelum pemberian edukasi sebesar (56,7%), kategori cukup sebesar (13,3%), kategori baik sebanyak (30,0). Kategori kurang setelah pemberian edukasi sebesar (3,3%), kategori cukup sebesar (6,7%), kategori baik meningkat menjadi (90,0%).

3.2 Pengukuran Tekanan Darah

Tim Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Harapan Bangsa (UHB) bermitra dengan tenaga medis dari wilayah Kalisalak untuk melakukan pengujian tekanan arteri pada warga lanjut usia dengan alat pengukur tekanan darah. Pelaksanaan kegiatan tersebut berlangsung pada hari dan tanggal 8 Januari 2025 pukul 08.00 WIB di Posyandu Lansia Desa Kalisalak, sebelum dimulainya intervensi berupa senam. Kegiatan ini bertepatan dengan jadwal rutin posyandu lansia, sehingga mempermudah kelompok pelaksana dalam menjalankan proses pencatatan tekanan darah. Menjelang pelaksanaan, tim terlebih dahulu menjalin komunikasi dan koordinasi bersama tenaga medis dari Puskesmas Desa Kalisalak, serta aparat desa yang diwakili oleh Sekretaris Desa. Seluruh rangkaian pengujian dilakukan mengacu pada prosedur operasional standar (SOP) yang berlaku, dengan pengawasan langsung dari tenaga kesehatan puskesmas guna memastikan proses berlangsung secara lancar dan tertib.

Pemeriksaan tekanan darah dilaksanakan sebelum tindakan berupa edukasi kesehatan dan senam hipertensi, dengan tujuan agar tim KKN-UHB mengevaluasi perbedaan kondisi pasca pelaksanaan program. Informasi hasil pencatatan tekanan darah warga lanjut usia di Desa Kalisalak, baik sebelum maupun sesudah intervensi, ditampilkan pada Tabel 2.

Tabel 2. Tekanan darah lansia sebelum dan sesudah intervensi di Desa kalisalak

Klasifikasi Tekanan darah	Ambang Batas	Sebelum Intervensi		Sesudah intervensi	
		n	%	n	%
Normal	Sistolik < 120 mmHg dan Diastolik < 80 mmHg	12	40.0	21	70.0
Prehipertensi	Sistolik 120-139 mmHg dan Diastolik 80-89 mmHg	10	33.3	5	16.7
Hipertensi stage-1	Sistolik 140-159 mmHg dan Diastolik 90-99 mmHg	6	20.0	4	13.3
Hipertensi stage-2	Sistolik ≥ 160 mmHg dan Diastolik ≥100 mmHg	2	6.7	0	0
Total		30	100	30	100

Pada tabel 2 diatas menunjukkan data lansia desa Kalisalak sebelum intervensi memiliki tekanan darah normal sebanyak 12 lansia (40.0%), prehipertensi 10 lansia (10%), hipertensi stage-1 sebanyak 6 lansia (20%), dan hipertensi stage 2 sebanyak 2 lansia (6.7%), Setelah intervensi senam didapatkan hasil lansia normal sebanyak 21 lansia (70%), prehipertensi 5 lansia (16.7%), hipertensi stage-1 4 lansia (13.3%).

3.3 Kegiatan Senam Hipertensi

Senam antihipertensi yang diberikan kepada lansia terbukti mampu menurunkan tekanan darah. Efek tersebut muncul akibat peningkatan sirkulasi darah dan pengiriman oksigen ke jaringan tubuh yang terlibat aktif dalam pergerakan, khususnya miokardium (Putu *et al.*, 2019). Kegiatan ini dilaksanakan pada 8 Januari 2025 pukul 08.00 WIB di Posyandu Lansia Desa Kalisalak, setelah dilakukan pemeriksaan tekanan darah sebagai bagian dari intervensi.

Mahasiswa KKN dan para kader desa Kalisalak memberikan motivasi dan dorongan kepada para lansia untuk mengikuti senam antihipertensi dengan sungguh-sungguh hingga kegiatan selesai. Pelaksanaan senam didukung oleh fasilitas yang telah dipersiapkan pihak posyandu, seperti area untuk senam serta perlengkapan sound system yang digunakan untuk memutar musik panduan gerakan. Jenis senam hipertensi yang digunakan mengacu pada panduan dari YouTube. Kegiatan ini menciptakan suasana ceria bagi para lansia, terlihat dari tawa dan kegembiraan mereka. Rasa bahagia tersebut membuat lansia merasa lebih rileks, sehingga tidak cepat bosan maupun kelelahan setelah mengikuti senam antihipertensi. Dokumentasi pelaksanaan kegiatan senam lansia dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Kegiatan senam Hipertensi oleh lansia di Desa Kalisalak

Usai melaksanakan aktivitas latihan fisik untuk penderita hipertensi, warga lanjut usia di Desa Kalisalak diberikan waktu rehat selama kurang lebih 30 menit. Selanjutnya dilakukan pengukuran tekanan arteri setelah sesi senam. Hasil evaluasi mengindikasikan adanya penurunan tekanan, dari kondisi hipertensi bertransisi ke kisaran normal.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari Program KKN-UHB di Desa Kalisalak Rw 02 Kecamatan Kedung Banteng Purwokerto:

- 1 Data lansia desa Kalisalak sebelum intervensi memiliki tekanan darah normal sebanyak 12 lansia (40.0%), prehipertensi 10 lansia (10%), hipertensi stage-1 sebanyak 6 lansia (20%), dan hipertensi stage 2 sebanyak 2 lansia (6.7%), Setelah intervensi senam didapatkan hasil lansia normal sebanyak 21 lansia (70%), prehipertensi 5 lansia (16.7%), hipertensi stage-1 4 lansia (13.3%).
- 2 Kegiatan penyuluhan yang diberikan kepada lansia di Desa Kalisalak mampu meningkatkan pemahaman mereka mengenai hipertensi, termasuk gejala, upaya penanggulangan, serta jenis makanan yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi.
- 3 Para lanjut usia menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam keikutsertaan kegiatan senam hipertensi, karena aktivitas ini menimbulkan perasaan senang, membuat mereka tertawa, merasa bahagia, serta lebih tenang, sehingga tekanan darah dapat kembali stabil pada kondisi normal.

DAFTAR REFERENSI

- Adam, L., Poltekkes, K., & Gorontalo, K. (2019). Determinan Hipertensi Pada Lanjut Usia Determinants Of Hypertension In Elderly. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2).
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Laporan Riskesdas 2018 Nasional*. Kementrian Kesehatan RI.
- Rahajeng, E., & Tuminah, S. (2009). *Artikel Penelitian Prevalensi Hipertensi dan Determinannya di Indonesia*.
- Ramadhini, D., & Suryati. (2018). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Asin Dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Labuhan Labo Kota Padangsidimpuan Tahun 2018. In *Indonesian Health Scientific Journal* (Vol. 3, Issue 2).
- Tisna, G. D. (2013). Prevalensi Hipertensi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Dosen Umur 40-59 Tahun Di Lingkungan Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja. *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 7(2), 733. <https://doi.org/10.21009/gjik.072.01>

World Health Organization. (2021). *More than 700 million people with untreated hypertension*. WHO.

Zasendy Rehena, & Andriana Ritje Nendissa. (2024). Penyuluhan Kesehatan dan Senam Hipertensi pada Lansia di Desa Solea Kabupaten Seram Bagian Barat. *Bakti : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 28–34.
<https://doi.org/10.51135/baktivol1iss2pp28-34>