Jurnal Pengabdian Masyarakat Formosa (JPMF)
Vol. 5, No. 5 (October) 2026: 433 - 438

Empowerment of cadres and the community in preventive and promotive efforts to reduce blood pressure in the elderly with hypertension

Vernanda Oktaviani[1]*, Ana Mustafiyah Fahri[2], Atge Oktoreza Asyhari[3]
Poltekkes Kemenkes Surakarta
Corresponding Author: Vernanda Oktaviani
vernandaoktaviani14@gmail.com

A R T I C L E I N F O

Keywords: Hypertension, Elderly, Physical Fitness Gymnastics

Received : 20, August
Revised : 23, September
Accepted: 29, October

©2026 Oktaviani, Fahri, Asyhari : This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional.

A B S T R A C T

Hypertension is a health problem that is often found in the elderly and is at risk of causing complications if not controlled. This service activity aims to increase the knowledge of health cadres and the elderly about hypertension and non-pharmacological management through safe physical activities. The activity was carried out at the Tohudan Elderly Posyandu, Colomadu District, Karanganyar Regency, with the target of health cadres and the elderly with hypertension. Methods include coordination, cadre empowerment, education, blood pressure checks, demonstrations and physical fitness exercises, and evaluation. Cadres play a role in coordinating and assisting participants. The activity supports promotive and preventive efforts to control hypertension at the Posyandu Elderly level.

DOI Prefiks: https://doi.org/10.55927/jpmf.v5i5.24
ISSN-E: 2829 – 6486 (Online)
https://journaljpmf.my.id/index.php/jpmf

Pemberdayaan Kader Dan Masyarakat Dalam Upaya Preventif Dan Promotif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi

Vernanda Oktaviani[1]*, Ana Mustafiyah Fahri[2], Atge Oktoreza Asyhari[3]
Poltekkes Kemenkes Surakarta
Corresponding Author: Vernanda Oktaviani
vernandaoktaviani14@gmail.com

A R T I C L E I N F O

Kata Kunci: hipertensi, lansia, senam kebugaran jasmani

Received : 20, Agustus
Revised : 23, September
Accepted: 29, Oktober

©2026 Oktaviani, Fahri, Asyhari : This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional.

A B S T R A K

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang sering dijumpai pada lansia dan berisiko menimbulkan komplikasi apabila tidak dikendalikan. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan kader kesehatan dan lansia mengenai hipertensi serta penatalaksanaan nonfarmakologis melalui aktivitas fisik yang aman. Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Lansia Tohudan, Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar, dengan sasaran kader kesehatan dan lansia dengan hipertensi. Metode meliputi koordinasi, pemberdayaan kader, edukasi, pemeriksaan tekanan darah, demonstrasi dan praktik senam kebugaran jasmani, serta evaluasi. Kader berperan dalam koordinasi dan pendampingan peserta. Kegiatan mendukung upaya promotif dan preventif pengendalian hipertensi di tingkat Posyandu Lansia.

PENDAHULUAN

Pertambahan usia diikuti penurunan kemampuan fungsional dan aktivitas, sehingga lansia lebih rentan mengalami masalah kesehatan. Salah satu masalah yang banyak dijumpai adalah hipertensi, yaitu peningkatan tekanan darah melebihi batas normal(1). Hipertensi atau tekanan darah tinggi sering dianggap hal biasa, namun hipertensi dikenal sebagai the silent killer karena sering terjadi tanpa keluhan, sehingga penderita tidak mengetahui dirinya menyandang hipertensi dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi(2). Disisi lain tak sedikit pasien hipertensi yang menganggap bahwa pusing dan nyeri kepala sebagai tanda jika tekanan darah sedang tinggi, sehingga mereka berpikir jika tensinya normal ketika mereka tidak merasakan nyeri kepala tersebut Hipertensi perlu dikendalikan karena dapat meningkatkan risiko komplikasi kardiovaskular dan sering tidak menimbulkan keluhan yang khas(3).

Hasil observasi dan koordinasi dengan perangkat wilayah serta kader kesehatan menunjukkan bahwa hipertensi masih dijumpai pada lansia di Posyandu Lansia Tohudan, Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar. Permasalahan yang diidentifikasi ialah perlunya penguatan pengetahuan mengenai pengendalian hipertensi dan penerapan aktivitas fisik yang aman serta terarah.

Penatalaksanaan nonfarmakologis, termasuk pola hidup sehat dan aktivitas fisik teratur, dapat melengkapi terapi yang ditetapkan tenaga kesehatan. Salah satu cara untuk meningkatkan aktivitas yaitu dengan olahraga secara teratur, namun pada usia yang memasuki lansia tentunya hanya olahraga tertentu yang dapat dilakukan(4). Olahraga yang dapat dilakukan untuk lansia yaitu senam, dimana senam adalah salah satu bentuk olahraga yang terstruktur dan terencana yang menggerakkan tubuh mulai dari kepala hingga kaki, sedangkan senam lansia sendiri merupakan suatu bentuk olahraga yang diikuti oleh lansia dengan menghindari gerakan yang menyebabkan resiko cedera seperti melompat(5). Senam kebugaran jasmani dengan gerakan low-impact dapat disesuaikan dengan kondisi lansia untuk mendukung kebugaran dan membantu pengendalian tekanan darah(6). Kegiatan ini bertujuan memberdayakan kader dan masyarakat melalui edukasi, pemeriksaan tekanan darah, serta praktik senam kebugaran jasmani(7)

PELAKSAAN DAN METODE

Di bagian ini penulis perlu menjelaskan metode pelaksanaan dan metode pengabdian yang dilakukan. Uraian pelaksanaan kegiatan meliputi lokasi, waktu, latar belakang peserta dan banyak peserta. Sedangkan, uraian metode kegiatan meliputi metode dan materi yang disampaikan.

Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Lansia Tohudan, Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar, Jawa Tengah. Pengabdian ini dilaksanakan pada bulan April – Juli 2026. Sasaran kegiatan adalah kader kesehatan dan lansia dengan hipertensi. Pelaksanaan diawali koordinasi dengan mitra untuk penentuan jadwal dan sasaran, dilanjutkan pemberdayaan kader, edukasi hipertensi, pemeriksaan tekanan darah, demonstrasi serta praktik senam kebugaran jasmani, dan evaluasi kegiatan.

Edukasi mencakup pengertian hipertensi, faktor risiko, pentingnya pengendalian tekanan darah, serta penatalaksanaan nonfarmakologis. Senam dilakukan dengan gerakan low-impact yang disesuaikan dengan kemampuan fisik peserta, meliputi pemanasan, latihan inti, dan pendinginan. Mitra membantu mengundang peserta, registrasi, pendampingan, dan monitoring. Keberlanjutan diarahkan melalui peran kader dalam mengintegrasikan edukasi dan aktivitas fisik ke kegiatan Posyandu Lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian telah terlaksana sesuai rencana yang mencakup pemberdayaan kader kesehatan, edukasi hipertensi dan penatalaksanaan nonfarmakologis, pemeriksaan tekanan darah, serta pelaksanaan senam kebugaran jasmani. Kader berperan aktif dalam koordinasi dan pendampingan peserta sehingga rangkaian kegiatan dapat berjalan tertib.

Peserta lansia mengikuti kegiatan dengan antusias dan memperoleh penguatan mengenai pentingnya pengendalian hipertensi melalui pola hidup sehat serta aktivitas fisik teratur. Gerakan senam disesuaikan dengan kondisi fisik peserta untuk mendukung keamanan dan meminimalkan risiko cedera. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip latihan pada lansia, yaitu dilakukan bertahap, tidak terhentak, serta didahului pemanasan dan diakhiri pendinginan.

Kendala yang ditemui adalah penyesuaian waktu pelaksanaan dengan jadwal dan kondisi kesehatan peserta, sehingga tidak seluruh sasaran dapat hadir pada waktu yang sama. Variasi kemampuan fisik peserta juga memerlukan modifikasi intensitas gerakan. Kendala ini ditangani melalui koordinasi dengan kader dan pendampingan selama kegiatan.

Dari hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan didapatkan nilai sistol p = 0,000 dan diastol p = 0,000 ($p<0,05$) yang terdapat pengaruh pemberian senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisa pre test dan post tekanan darah.

Uji pengaruh penurunan tekanan darah sebelum dan setelah pemberian senam kebugaran jasmani :

Tabel 1. Hasil uji pengaruh penurunan tekanan darah sebelum dan setelah pemberian senam kebugaran jasmani

Uji Statistik	*Wilcoxon test*	Keterangan
	P *value*	
Uji beda *pre test* dan *post test systole*	0,000	Ada perbedaan
Uji beda *pre test* dan *post test dyastole*	0,000	Ada perbedaan

Terlihat perbedaan signifikan antara hasil tekanan darah sebelum dan setelah diberikan senam lansia. Hasil uji *Wilcoxon test,* p value 0,000 (p<0,05) maka dapat disimpulkan bahwa Ha di terima dan Ho ditolak, yang berarti ada pengaruh senam kebugaran jasmani terhadap penurunan tekanan darah pada lansia.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Pemberdayaan kader dan masyarakat melalui edukasi hipertensi, pemeriksaan tekanan darah, serta senam kebugaran jasmani telah dilaksanakan di Posyandu Lansia Tohudan. Kegiatan didukung oleh kader dan perangkat wilayah serta memberikan ruang bagi lansia untuk memperoleh pengetahuan dan mempraktikkan aktivitas fisik yang aman. Penguatan peran kader dan pelaksanaan senam secara berkelanjutan perlu didorong sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif pengendalian hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penyusunan laporan akhir pengabdian kepada masyarakat ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada : Bapak Sudiro, SKp.Ners., MPd selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Surakarta; Ibu Yuyun Setyorini, S.Kp., Ns., M.Kep. selaku Kepala Unit Penelitian Politeknik Kesehatan Kemenkes Surakarta; serta mitra Poliklinik Kesehatan Desa Tohudan, kader kesehatan, perangkat wilayah, dan seluruh peserta yang telah berpartisipasi serta mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

George Bakris RRB. Hypertension. Oxford American Cardiology Library; 2012. 132–146.

National Institutes of Health. Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure The Seventh Report of the Joint National Committee on Complete Report. 2003.

Azhari MH. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Makrayu Kecamatan Ilir Barat II Palembang. Jurnal Aisyah: AISYAH: JURNAL ILMU KESEHATAN [Internet]. 2017. Available from: http://ejournal.stikesaisyah.ac.id/index.php/eja

Yantina Y, & SA. Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada wanita lansia dengan hipertensi. Jurnal Farmasi Malahayati. 2021;2(1):112–21.

Hernawan T, & RFN. Pengaruh senam hipertensi lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi. Jurnal Kesehatan. 2017;10(1):26.

Manungkalit M. Perbedaan efektifitas senam kebugaran jasmani (SKJ) 2012 dan rendam kaki air hangat dalam menurunkan tekanan darah lansia dengan hipertensi ringan. Jurnal Ners Lentera. 2016;4(2):111–20.

Izhar DM. Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Jambi. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi. 2017;17(1):204–10.