

Senam Sebagai Langkah Awal Peningkatan Kualitas Hidup di Desa Talaga

Zita Atzmardina¹, Yesan Suci Paramitha², Ilham Wicaksono San Murdoko³, Sindytia Fahri⁴, Nathania Immanuel⁵

¹ Bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara, Jakarta, ²⁻⁵ Mahasiswa Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara, Jakarta

*Corresponding author

E-mail: zitaa@fk.untar.ac.id*

Article History:

Received: May, 2026

Revised: May, 2026

Accepted: May, 2026

Abstract: *Hipertensi yang juga menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular merupakan salah satu masalah kesehatan global dengan prevalensi yang terus meningkat. Upaya pengendalian hipertensi tidak hanya melalui terapi farmakologis, tetapi juga intervensi non-farmakologis seperti aktivitas fisik. Senam hipertensi adalah salah satu bentuk latihan yang efektif menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kebugaran. Kegiatan pelatihan senam hipertensi ini dilaksanakan di Desa Talaga dengan pendekatan edukasi dan demonstrasi berbasis komunitas, melibatkan 34 peserta. Rangkaian kegiatan meliputi registrasi, pemaparan materi, penayangan video, demonstrasi gerakan, dan praktik langsung oleh peserta. Keberhasilan diukur melalui kemampuan peserta memperagakan gerakan senam hipertensi dengan benar. Hasil menunjukkan seluruh peserta mampu melakukan gerakan sesuai arahan, dan tiga peserta dapat memperagakan ulang tanpa arahan, menandakan pemahaman yang baik. Kendala yang ditemukan adalah kurangnya keterlibatan peserta laki-laki, sehingga partisipasi belum mencerminkan keterwakilan seluruh masyarakat. Secara keseluruhan, metode edukasi dan demonstrasi terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan masyarakat terkait senam hipertensi. Pelatihan ini diharapkan menjadi langkah awal pembentukan kebiasaan hidup sehat dan mendukung program pengendalian hipertensi di tingkat komunitas.*

Keywords:

Hipertensi, Senam Hipertensi, Edukasi, Demonstrasi, Komunitas

Pendahuluan

Hipertensi yang juga disebut tekanan darah tinggi merupakan masalah kesehatan global yang prevalensinya terus meningkat dan juga berdampak luas pada morbiditas serta mortalitas penyakit kardiovaskular, stroke, dan gagal ginjal. Pada

tahun 2023, WHO melaporkan bahwa jumlah orang hidup dengan hipertensi meningkat dari 650 juta di tahun 1990 menjadi 1,3 miliar di tahun 2019, dengan 80 % penderita belum mendapatkan tatalaksana yang memadai, padahal jika dilakukan tatalaksana yang baik, dapat mencegah 76 juta kematian antara tahun 2023-2050. Laporan WHO pada tahun 2023 mendapatkan lebih dari 54 % yang terdiagnosis, 45 % mendapatkan terapi dan hanya 21 % yang tekanan darahnya terkontrol. Hal ini menegaskan perlunya strategi populasi klinik yang lebih agresif untuk mendeteksi memberikan tatalaksana pada penderita hipertensi dengan melakukan upaya pencegahan dan pengendalian yang efektif, baik melalui terapi farmakologis maupun non farmakologis.

Penyakit hipertensi sering disebut sebagai “silent killer” karena dapat dialami tanpa gejala. Penyakit ini juga sering menjadi komplikasi yang serius seperti jantung koroner, stroke, gagal ginjal, hingga gangguan penglihatan. Banyak dari orang tidak menyadari keadaannya, sehingga diperlukan skrining dan promosi perubahan gaya hidup (diet rendah garam, berhenti merokok, pembatasan alkohol, peningkatan aktivitas fisik), selain tatalaksana farmakoterapi.

Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 melaporkan penurunan prevalensi hipertensi pada usia lebih dari 18 tahun dari 34,1 % di tahun 2018 menjadi 30,8 % di tahun 2023. Temuan ini dapat menggambarkan penurunan yang sesungguhnya atau adanya fenomena gunung es yang tidak terdeteksi. Karena itu deteksi dini serta intervensi gaya hidup tetap menjadi poin yang penting. Salah satu gaya hidup yang mudah dan murah dilakukan adalah senam.

Senam untuk hipertensi merupakan bentuk aktivitas fisik yang ringan hingga sedang yang dapat membantu menurunkan tekanan darah, meningkatkan kebugaran jantung, dan memperbaiki sirkulasi darah. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah dilakukannya aktivitas fisik. Penurunan secara bermakna terjadi di sekitar 150 menit/minggu pada latihan aerobik sedang. Dengan melakukan aktivitas fisik dapat meningkatkan elastisitas pembuluh darah, mengurangi resistensi perifer, serta mendukung peningkatan metabolisme tubuh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa olahraga teratur dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan, terutama bila dilakukan secara konsisten dan sesuai dengan prinsip yang tepat dan aman bagi penderita hipertensi.

Selain manfaat fisiologis, senam hipertensi juga memberikan dampak psikologis positif, seperti mengurangi stres dan meningkatkan kualitas hidup. Program senam ini biasanya dilakukan secara berkelompok di fasilitas kesehatan atau

komunitas, sehingga dapat mendorong partisipasi masyarakat dan memperkuat dukungan sosial. Dengan demikian, senam hipertensi menjadi salah satu strategi penting dalam pengendalian hipertensi yang bersifat preventif dan promotif.

Dalam konteks promosi kesehatan di komunitas, senam adalah bentuk aktivitas fisik yang terstruktur, ritmis, dan mudah diadopsi, sehingga cocok sebagai kegiatan berbasis masyarakat. Senam untuk hipertensi umumnya menggabungkan komponen aerobik dengan intensitas ringan-sedang, peregangan, penguatan otot, dan latihan pernapasan. Disarankan dilakukan aktivitas sebanyak 7 hari/minggu dengan waktu minimal 30 menit per hari dapat menurunkan tekanan darah 5-7 mmHg pada orang dengan hipertensi.

Efek psikososial yang dapat timbul pada aktivitas fisik ini adalah dapat menurunkan stress, meningkatkan mood, dan memperkuat dukungan sosial melalui aktivitas berkelompok. Promosi kesehatan menunjukkan bahwa kelompok sebaya dan pendampingan dari kader dapat meningkatkan kepatuhan terhadap aktivitas fisik dan perubahan perilaku. Diperlukan kolaborasi antar berbagai pihak sehingga dapat dilakukan senam hipertensi secara rutin untuk menurunkan tekanan darah.

Metode

Kegiatan ini dilakukan dengan pendekatan edukasi dan demonstrasi berbasis komunitas yang melibatkan partisipasi dari semua pihak. Pelatihan dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam melakukan senam hipertensi secara benar. Kegiatan dilaksanakan dengan waktu pelaksanaan yang telah disepakati oleh pihak terkait. Pemilihan responden yang ikut secara purposive dengan prioritas pada kelompok yang beresiko. Urutan kegiatan dilakukan dengan registrasi dan pembukaan lalu penayangan video dan demonstrasi senam sehat kemudian dilakukan praktik dari masing-masing peserta. Media yang digunakan melalui video dan peragaan secara langsung. Keberhasilan diukur dengan kemampuan peserta yang terpilih secara acak dapat mempraktikkan gerakan senam hipertensi dengan baik dan benar.

Hasil

Pelatihan senam hipertensi dilaksanakan di Kantor Desa Talaga sebagai bagian dari upaya peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam pengendalian tekanan darah. Kegiatan ini diselenggarakan dengan

dukungan Kader Desa Talaga dan diikuti oleh 34 peserta. Tujuan utama pelatihan adalah memberikan pemahaman kepada masyarakat tentang senam hipertensi sebagai salah satu yang dapat diterapkan untuk pola hidup sehat, sekaligus mendukung peningkatan derajat kesehatan di wilayah kerja Puskesmas Cikupa.

Rangkaian kegiatan diawali dengan proses registrasi peserta, dilanjutkan dengan sesi pembukaan yang mencakup perkenalan dan penjelasan mengenai maksud serta tujuan dari pelatihan ini. Acara resmi dibuka oleh perwakilan Kepala Desa Talaga bersama Ketua Program PROLANIS. Setelah sesi pembukaan, dilakukan pemaparan materi terkait senam hipertensi yang benar, disertai penggunaan media video untuk memperjelas informasi. Demonstrasi gerakan senam hipertensi kemudian dilakukan oleh tim pelaksana sebagai contoh bagi peserta.

Senam hipertensi dilakukan melalui tiga tahap utama, yaitu pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan. Pemanasan dilakukan selama 5–10 menit dengan gerakan ringan seperti berjalan di tempat, memutar kepala secara perlahan, memutar bahu, serta mengayunkan tangan dan kaki untuk mempersiapkan otot dan mencegah cedera. Setelah itu, dilanjutkan dengan gerakan inti selama kurang lebih 20–30 menit yang meliputi jalan di tempat dengan ayunan tangan, mengangkat dan merentangkan kedua tangan, mengangkat kaki ke samping secara bergantian, menekuk lutut secara perlahan, serta melakukan peregangan dan putaran badan. Semua gerakan dilakukan dengan tempo sedang dan pernapasan teratur tanpa menahan napas. Tahap terakhir adalah pendinginan selama 5–10 menit dengan memperlambat gerakan, berjalan di tempat secara pelan, menarik dan menghembuskan napas dalam, serta melakukan peregangan ringan pada tangan, kaki, dan leher.



Gambar 1. Kegiatan Senam Hipertensi

Selanjutnya, seluruh peserta diminta mempraktikkan ulang gerakan yang telah dicontohkan. Untuk mengukur pemahaman, dipilih tiga peserta secara mandiri untuk

memperagakan senam tanpa arahan langsung. Peserta yang berhasil melakukan demonstrasi dengan benar diberikan doorprize sebagai bentuk apresiasi. Setelah sesi praktik, kegiatan dilanjutkan dengan pembagian leaflet edukasi yang berisi informasi tentang manfaat dan tata cara senam hipertensi. Acara ditutup dengan ucapan terima kasih kepada seluruh pihak yang terlibat dan diakhiri dengan sesi foto bersama sebagai dokumentasi.

Dalam pelaksanaan kegiatan ini terdapat kendala, yaitu tidak adanya keterlibatan peserta laki-laki. Karena itu, disarankan agar kegiatan serupa di masa mendatang memperluas sasaran peserta, termasuk melibatkan laki-laki, lansia, dan remaja. Upaya ini dapat dilakukan melalui koordinasi dengan kepala dusun dan kader posyandu agar pelaksanaan lebih inklusif dan representatif.

Secara keseluruhan, pelatihan berjalan dengan baik. Sebanyak 34 peserta yang hadir mampu memperagakan senam hipertensi dengan benar di tempat masing-masing. Lebih lanjut, tiga peserta menunjukkan inisiatif dengan memperagakan ulang gerakan senam di hadapan peserta lain tanpa arahan, yang menandakan pemahaman dan keterampilan yang baik. Keberhasilan ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang disertai demonstrasi langsung efektif dalam meningkatkan keterampilan masyarakat terkait senam hipertensi. Dengan demikian, pelatihan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal untuk membentuk kebiasaan hidup sehat di Desa Talaga, sekaligus mendukung program pengendalian hipertensi di tingkat komunitas.

Kesimpulan

Kegiatan pelatihan senam hipertensi yang dilaksanakan di Desa Talaga ini berhasil meningkatkan pengetahuan serta ketrampilan masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam pengendalian tekanan darah. Metode demonstrasi berbasis komunitas ini dapat dikatakan berhasil yang dapat dilihat dari kemampuan peserta yang dapat memperagakan kembali gerakan senam hipertensi dengan benar. Keberhasilan ini menunjukkan bahwa kegiatan seperti ini harus dilaksanakan secara rutin sehingga dapat mendukung penerapan pola hidup sehat yang akhirnya dapat menurunkan kasus penyakit hipertensi. Senam hipertensi sebaiknya dilakukan secara rutin 3–5 kali seminggu untuk membantu mengontrol tekanan darah dan menjaga kebugaran tubuh.

Daftar Referensi

- American College of Sports Medicine (ACSM). **Exercising Your Way to Lowering Your Blood Pressure** (handout, 2025). Tersedia di: <https://www.acsm.org/wp-content/uploads/2025/02/Exercising-Your-Way-to-Lowering-Your-Blood-Pressure-handout.pdf>.
- BKPK Kemenkes RI. **Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023**—Hasil ringkas. Tersedia di: <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>.
- BKPK Kemenkes RI. **Prevalensi, Dampak, serta Upaya Pengendalian Hipertensi & Diabetes di Indonesia—Visualisasi Data SKI 2023** (factsheet). Tersedia di: <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/5536/1/07%20factsheet%20PTM%20bahasa.pdf>.
- Badan Pusat Statistik (BPS). **Prevalensi Tekanan Darah Tinggi Menurut Provinsi (2018)**. Tersedia di: <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTQ4MCMY/prevalensi-tekanan-darah-tinggi-menurut-provinsi.html>.
- Edwards JJ., et al. **Exercise training and resting blood pressure: a large-scale pairwise and network meta-analysis of RCTs**. *Br J Sports Med*. 2023;57(20):1317. Tersedia di: <https://bjsm.bmj.com/content/57/20/1317>.
- Cornelissen VA., Smart NA. **Exercise Training for Blood Pressure: Systematic Review & Meta-analysis**. *J Am Heart Assoc*. 2013;2:e004473. Tersedia di: <https://www.ahajournals.org/doi/pdf/10.1161/JAHA.112.004473>.
- Ganjuh BJ., et al. **Effects of aerobic exercise on BP in hypertension: dose–response meta-analysis**. *Hypertension Research*. 2023. Tersedia di: <https://www.nature.com/articles/s41440-023-01467-9.pdf>.
- Casonatto J., et al. **Blood pressure-lowering effect of a single bout of resistance exercise: systematic review and meta-analysis**. *Eur J Prev Cardiol*. 2016;23(16):1700–1714. Tersedia di: <https://academic.oup.com/eurjpc/article/23/16/1700/5927938>.
- Exercise is Medicine (ACSM initiative). **Being Active with High Blood Pressure** (Rx for Health). Tersedia di: https://www.exerciseismedicine.org/assets/page_documents/EIM_Rx%20for%20Health_Hypertension.pdf.
- East Tennessee State University (EIM). **ACSM’s General Exercise Guidelines** (ringkasan). Tersedia di: <https://www.etsu.edu/exercise-is-medicine/guidelines.php>.

Frontiers in Cardiovascular Medicine. **Effects of different exercise modalities on blood pressure and endothelial function in prehypertension individuals** (NMA, 2025). Tersedia di: <https://www.frontiersin.org/journals/cardiovascular-medicine/articles/10.3389/fcvm.2025.1550435/full>.

Kario K., Okura A., Hoshida S., Mogi M. **The WHO Global report 2023 on hypertension**. *Hypertension Research*. 2024;47:1099–1102. Tersedia di: <https://www.nature.com/articles/s41440-024-01622-w.pdf>.

LPPM UNUSA. **Senam Hipertensi sebagai Upaya Mengendalikan Tekanan Darah Lansia** (artikel pengabdian, 2024). Tersedia di: <https://lppm.unusa.ac.id/senam-hipertensi-sebagai-upaya-mengendalikan-tekanan-darah-lansia-agar-tekanan-darah-dalam-kondisi-normal/>.

PAHO/WHO. **First WHO report details devastating impact of hypertension** (ringkasan berita regional). Tersedia di: <https://www.paho.org/en/news/19-9-2023-first-who-report-details-devastating-impact-hypertension-and-ways-stop-it>.

Unimus—Holistic Nursing Care Approach. **Penurunan tekanan darah dengan senam hipertensi dan relaksasi genggam jari** (studi kasus, 2025). Tersedia di: <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/HNCA/article/download/15587/pdf>.

World Health Organization (WHO). **Hypertension—Fact Sheet**. (pembaruan halaman). Tersedia di: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.

World Health Organization (WHO). **First WHO report details devastating impact of hypertension and ways to stop it**. News release, 19 September 2023. Tersedia di: <https://www.who.int/news/item/19-09-2023-first-who-report-details-devastating-impact-of-hypertension-and-ways-to-stop-it>.

World Health Organization (WHO). **Global report on hypertension: the race against a silent killer**. 19 September 2023. ISBN 978-92-4-008106-2. Tersedia di: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240081062>.