AKSI KITA
JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
Journal Homepage: www.indojurnal.com/index.php/aksikita
eISSN 3090-1294 & pISSN 3089-8145
doi.org/10.63822/53me7v73
Vol. 2, No. 6, Tahun 2026
Hal. 3979-3985

Edukasi Kesehatan dan Senam Lansia untuk Pencegahan Hipertensi di Posyandu Lansia

Ulfah Agus Sukrillah[1], Siti Mulidah[2], Asrin[3], Walin[4], Munjiati[5]
Prodi Keperawatan Purwokerto, Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Semarang, Semarang, Indonesia[1,2,3,4,5]

Email Korespodensi: *ulfahaguss77@gmail.com*

INFO ARTIKEL

Histori Artikel:

Diterima *25-10-2026*
Disetujui *30-10-2026*
Diterbitkan *01-11-2026*

Katakunci:

Lansia;
Hipertensi;
Senam lansia;

ABSTRAK

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia diikuti oleh meningkatnya risiko penyakit tidak menular, terutama hipertensi. Mitra kegiatan, Posyandu Lansia di Desa Karangnanas, menghadapi permasalahan rendahnya pengetahuan lansia tentang hipertensi, belum adanya aktivitas fisik terstruktur yang rutin, serta terbatasnya keterampilan kader. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia serta kader dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi. Metode pelaksanaan meliputi pra pelaksanaan (survei dan koordinasi), pelaksanaan (penyuluhan, pelatihan kader, pemeriksaan tekanan darah, dan senam lansia), serta evaluasi menggunakan *pre-test* dan *post-test*. Kegiatan diikuti oleh 40 lansia dan 8 kader. Hasil menunjukkan peningkatan rerata skor pengetahuan lansia dari 52,5 menjadi 81,3 (meningkat 54,9%), 87,5% kader mampu mengukur tekanan darah dengan benar, dan 85,0% lansia hadir pada seluruh sesi senam selama 4 minggu pendampingan. Kegiatan ini juga menghasilkan jadwal senam mandiri yang dikelola kader posyandu. Disimpulkan bahwa kombinasi edukasi, pelatihan kader, dan senam lansia efektif meningkatkan pengetahuan serta mendorong perilaku hidup aktif lansia, sehingga dapat direplikasi di posyandu lain.

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Agus Sukrillah, U., Mulidah, S. ., Asrin, A., Walin, W., & Munjiati, M. (2026). Edukasi Kesehatan dan Senam Lansia untuk Pencegahan Hipertensi di Posyandu Lansia. Aksi Kita: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 3979-3985. https://doi.org/10.63822/53me7v73

PENDAHULUAN

Indonesia sedang mengalami transisi demografi menuju struktur penduduk menua (*ageing population*). Persentase penduduk lanjut usia (lansia) berusia 60 tahun ke atas terus meningkat dan telah melampaui 10% dari total penduduk (BPS, 2023). Bertambahnya usia diiringi penurunan fungsi fisiologis, termasuk berkurangnya elastisitas pembuluh darah, sehingga lansia lebih rentan terhadap penyakit tidak menular, terutama hipertensi.

Hipertensi merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular dan menjadi masalah kesehatan masyarakat di berbagai negara (Mills et al., 2016; Williams et al., 2018). Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia dan berada di atas 60% pada kelompok usia 65 tahun ke atas (Kemenkes RI, 2018). Pada lansia, hipertensi sering tidak bergejala sehingga baru diketahui setelah terjadi komplikasi seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal. Pengendalian tekanan darah tidak hanya bergantung pada obat, tetapi juga pada perubahan gaya hidup, antara lain aktivitas fisik teratur dan pola makan rendah garam (Whelton et al., 2018; Unger et al., 2020). Sebuah telaah atas 27 uji acak terkontrol melaporkan bahwa aktivitas fisik aerobik teratur menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Borjesson et al., 2016), dan WHO merekomendasikan lansia melakukan aktivitas fisik aerobik intensitas sedang secara rutin, disertai latihan penguatan otot dan keseimbangan (Bull et al., 2020).

Posyandu lansia merupakan wadah pelayanan kesehatan berbasis masyarakat yang menjadi ujung tombak pembinaan kesehatan lansia di tingkat desa. Berdasarkan survei awal dan wawancara dengan kader serta perangkat desa, Posyandu Lansia di Desa Karangnanas menghadapi tiga permasalahan utama, yaitu (1) pengetahuan lansia tentang hipertensi dan pola hidup sehat masih rendah, (2) belum ada aktivitas fisik terstruktur yang dilakukan secara rutin, dan (3) keterampilan kader dalam pemeriksaan dasar dan penyuluhan masih terbatas. Tingkat kehadiran lansia pada kegiatan posyandu juga belum optimal.

Kegiatan sejenis telah dilakukan di sejumlah daerah. Nurlina et al. (2026) melaksanakan sosialisasi, edukasi, dan praktik senam tera pada 38 lansia dan melaporkan adanya peningkatan pengetahuan tentang hipertensi serta kemampuan peserta melakukan senam. Setiawati et al. (2023) melaporkan bahwa senam tera berpengaruh terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, sedangkan Septiawan et al. (2025) memadukan pemeriksaan tanda-tanda vital, senam hipertensi, dan edukasi kesehatan untuk membantu lansia mengontrol tekanan darah. Kegiatan pengabdian ini melengkapi upaya tersebut dengan memadukan penyuluhan, pelatihan kader, pemeriksaan kesehatan, senam lansia, dan pendampingan sehingga kegiatan dapat berlanjut secara mandiri setelah tim pengabdian selesai.

Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi, meningkatkan keterampilan kader posyandu dalam pemeriksaan tekanan darah dan penyuluhan, serta membiasakan lansia melakukan senam secara rutin. Kontribusi kegiatan ini adalah tersedianya model pembinaan lansia berbasis posyandu yang dapat direplikasi di wilayah lain.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan dilaksanakan pada 01 Juni s/d 31 Agustus 2025 di Desa Karangnanas dengan sasaran 40 lansia berusia ≥ 60 tahun dan 8 kader posyandu. Pendekatan yang digunakan adalah partisipatif, yaitu mitra dilibatkan sejak perencanaan hingga evaluasi. Hubungan antara permasalahan mitra, solusi yang

ditawarkan, dan luaran kegiatan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Permasalahan mitra, solusi, dan luaran kegiatan

Permasalahan Mitra	Solusi yang Ditawarkan	Luaran
Pengetahuan lansia tentang hipertensi dan pola hidup sehat masih rendah	Penyuluhan interaktif dengan media *leaflet*, diskusi, dan tanya jawab	Peningkatan skor pengetahuan; *leaflet* hipertensi untuk lansia
Belum ada aktivitas fisik terstruktur yang rutin	Praktik senam lansia yang dipandu instruktur dan penyusunan jadwal senam mandiri	Jadwal senam rutin posyandu; panduan gerakan senam
Keterampilan kader dalam pemeriksaan dasar dan penyuluhan masih terbatas	Pelatihan kader melalui demonstrasi dan praktik langsung	Kader terampil mengukur tekanan darah dan mencatat pada KMS lansia

Pra pelaksanaan

Tahap ini meliputi survei awal dan koordinasi dengan kepala desa, puskesmas, dan kader untuk menyepakati jadwal serta kebutuhan kegiatan. Tim menyusun materi penyuluhan, *leaflet*, instrumen *pre-test* dan *post-test* (10 butir pertanyaan, skor 0–100), lembar observasi keterampilan kader, dan angket kepuasan peserta. Tim juga menyiapkan alat pemeriksaan berupa tensimeter, timbangan badan, dan alat ukur tinggi badan, serta mengurus perizinan kegiatan.

Pelaksanaan

Pelaksanaan terdiri dari lima kegiatan. Pertama, penyuluhan kesehatan tentang pengertian, faktor risiko, dan komplikasi hipertensi, pola makan rendah garam, serta pentingnya kontrol rutin, dengan durasi sekitar 45 menit menggunakan bahasa sederhana. Kedua, pelatihan kader untuk mengukur tekanan darah, mencatat hasil pada Kartu Menuju Sehat (KMS) lansia, dan memberikan penyuluhan singkat melalui demonstrasi dan praktik langsung (*return demonstration*). Ketiga, pemeriksaan tekanan darah, berat badan, dan tinggi badan seluruh peserta. Keempat, senam lansia selama sekitar 30 menit yang dipandu instruktur, terdiri dari pemanasan, gerakan inti berintensitas ringan hingga sedang, dan pendinginan, dengan gerakan alternatif sambil duduk bagi peserta yang tidak mampu berdiri lama. Peserta dengan tekanan darah sangat tinggi atau mengeluhkan gejala tidak diikutkan dalam senam dan dirujuk ke puskesmas sesuai arahan tenaga kesehatan. Kelima, pendampingan selama 4 minggu agar kader dapat memandu senam dan pemeriksaan secara mandiri.

Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan membandingkan skor *pre-test* dan *post-test* pengetahuan lansia, menilai keterampilan kader menggunakan lembar observasi, mencatat kehadiran lansia pada sesi senam selama masa pendampingan, dan mengukur kepuasan peserta melalui angket. Data dianalisis secara deskriptif dalam bentuk rerata dan persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan disajikan mengikuti tahapan pada metode pelaksanaan, yaitu karakteristik peserta, peningkatan pengetahuan lansia, keterampilan kader, pelaksanaan senam lansia, serta perbandingan dengan kegiatan sejenis.

Karakteristik peserta

Kegiatan diikuti oleh 40 lansia dan 8 kader. Sebagian besar lansia berjenis kelamin perempuan (75,0%) dengan rentang usia 60–82 tahun. Hasil pemeriksaan awal menunjukkan 45,0% lansia memiliki tekanan darah di atas batas normal, dan 61,1% di antaranya belum pernah memeriksakan tekanan darah secara rutin.

Peningkatan pengetahuan lansia

Penyuluhan dilaksanakan secara interaktif dengan media *leaflet*. Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta, sebagaimana disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil pre-test dan post-test peserta kegiatan

Aspek yang Dinilai	Pre-test	Post-test	Peningkatan
Rerata skor pengetahuan lansia tentang hipertensi	52,5	81,3	54,9%
Rerata skor pengetahuan tentang pola makan rendah garam	48,8	79,5	62,9%
Kader yang terampil mengukur tekanan darah	25,0%	87,5%	62,5 poin

Gambar 1. Penyuluhan kesehatan tentang hipertensi kepada lansia

Peningkatan skor menunjukkan bahwa penyuluhan interaktif dengan bahasa sehari-hari dan media visual sederhana sesuai dengan kebutuhan lansia. Penggunaan huruf besar pada *leaflet*, pengulangan materi, dan sesi tanya jawab membantu mengatasi keterbatasan daya ingat dan penglihatan yang umum dialami

lansia.

Peningkatan keterampilan kader

Pelatihan kader dilakukan melalui demonstrasi dan praktik langsung. Setelah pelatihan, 7 dari 8 kader (87,5%) mampu mengukur tekanan darah dengan teknik yang benar, mencatat hasil pada KMS lansia, dan menyampaikan penyuluhan singkat kepada peserta. Penguatan peran kader penting karena kader adalah pelaksana tetap kegiatan posyandu sehingga keberlanjutan program bergantung pada kemampuan mereka.

Pelaksanaan senam lansia

Senam lansia mendapat antusiasme tinggi dari peserta (Gambar 3). Sebanyak 85,0% lansia hadir pada seluruh sesi selama masa pendampingan dan 90,0% menyatakan tubuh terasa lebih bugar dan nyaman setelah senam. Selain manfaat fisik, kegiatan berkelompok ini menjadi sarana interaksi sosial yang dapat mengurangi rasa kesepian pada lansia. Kader kini memiliki jadwal senam rutin seminggu sekali yang dipandu secara mandiri.

Gambar 2. Pelaksanaan senam lansia bersama di posyandu

Perbandingan dengan kegiatan sejenis

Hasil kegiatan ini sejalan dengan Nurlina et al. (2026) yang melaporkan peningkatan pengetahuan dan kemampuan lansia melakukan senam setelah edukasi dan praktik senam tera, serta dengan Setiawati et al. (2023) yang menunjukkan pengaruh senam terhadap tekanan darah lansia hipertensi. Pola kegiatan yang memadukan edukasi dan senam juga digunakan oleh Septiawan et al. (2025). Keunggulan kegiatan ini adalah pelibatan kader melalui pelatihan dan pendampingan sehingga kegiatan tidak bergantung pada tim pengabdian. Kekurangannya, pengukuran tekanan darah hanya dilakukan pada jangka pendek dan jumlah peserta terbatas, sehingga dampak jangka panjang terhadap pengendalian tekanan darah belum dapat disimpulkan. Pemantauan lanjutan bersama puskesmas diperlukan, terlebih adanya laporan bahwa kepatuhan lansia terhadap pengelolaan hipertensi masih menjadi tantangan (Brigita et al., 2023).

Kendala dan keberlanjutan

Kendala yang dihadapi meliputi keterbatasan waktu sebagian lansia, kondisi fisik yang beragam, dan keterbatasan alat pemeriksaan. Solusi yang ditempuh adalah menyesuaikan jadwal dengan aktivitas warga, menyediakan gerakan alternatif sambil duduk, dan menyerahkan tensimeter digital dan *leaflet* kepada posyandu. Keberlanjutan program didukung oleh komitmen kader, dukungan pemerintah desa, dan pembinaan puskesmas.

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi kesehatan, pelatihan kader, dan senam lansia di Posyandu Lansia Desa Karangnanas berhasil meningkatkan rerata skor pengetahuan lansia sebesar 54,9%, menghasilkan 87,5% kader yang terampil mengukur tekanan darah, dan membentuk kebiasaan senam rutin dengan tingkat kehadiran 85,0%. Disarankan agar posyandu melanjutkan senam dan pemeriksaan rutin secara mandiri, pemerintah desa mendukung sarana kegiatan, dan puskesmas melakukan pembinaan serta pemantauan tekanan darah berkala. Kegiatan selanjutnya dapat memperluas cakupan pada aspek gizi, kesehatan mental, dan pencegahan jatuh pada lansia (Sherrington et al., 2019).

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim penulis mengucapkan terimakasih kepada Ketua Prodi Keperawatan Purwokerto yang telah memfasilitasi kegiatan pengabmas serta kepada Kepala Desa Karangnanas, Pengurus dan kader Posyandu Lansia, dan seluruh lansia yang berpartisipasi.

DAFTAR PUSTAKA

Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik penduduk lanjut usia 2023*. Jakarta: BPS. https://www.bps.go.id

Borjesson, M., Onerup, A., Lundqvist, S., & Dahlöf, B. (2016). Physical activity and exercise lower blood pressure in individuals with hypertension: Narrative review of 27 RCTs. *British Journal of Sports Medicine*, *50*(6), 356–361. https://bjsm.bmj.com/content/50/6/356

Brigita, M., Hijrawati, H., & Artama, S. (2023). Characteristics and adherence of the elderly to the management of hypertension treatment. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 12*(2), 435–444. https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.1114

Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., … Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine, 54*(24), 1451–1462. https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Hasil utama Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf

Mills, K. T., Bundy, J. D., Kelly, T. N., Reed, J. E., Kearney, P. M., Reynolds, K., … He, J. (2016). Global disparities of hypertension prevalence and control. *Circulation*, *134*(6), 441–450. https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.115.018912

Nurlina, W. O., Latuperissa, G. R., & Tamalsir, D. (2026). Sosialisasi dan edukasi pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui kegiatan senam tera pada lansia. *Jurnal Peduli Masyarakat*, *8*(1), 71–78. https://doi.org/10.37287/jpm.v8i1.1925

Septiawan, T., Nuryati, A. A., Shabrina, A., Fitriani, D., Amaliya, J., & Saputra, R. R. (2025). Senam hipertensi sebagai upaya kontrol tekanan darah pada lansia. *Jurnal Peduli Masyarakat*, *7*(6), 229–234. https://jurnal2.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM/article/view/955

Setiawati, S. A. R., Lestari, A. S., Gama, K. S. K., & Harini, I. G. A. (2023). Senam tera berpengaruh terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Jurnal Gema Keperawatan*, *16*(2). https://doi.org/10.33992/jgk.v16i2.3087

Sherrington, C., Fairhall, N. J., Wallbank, G. K., Tiedemann, A., Michaleff, Z. A., Howard, K., … Lamb, S. E. (2019). Exercise for preventing falls in older people living in the community. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (1), CD012424. https://doi.org/10.1002/14651858.CD012424.pub2

Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., … Schutte, A. E. (2020). 2020 International Society of Hypertension global hypertension practice guidelines. *Hypertension*, *75*(6), 1334–1357. https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026

Whelton, P. K., Carey, R. M., Aronow, W. S., Casey, D. E., Collins, K. J., Dennison Himmelfarb, C., … Wright, J. T. (2018). 2017 ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/PCNA guideline for the prevention, detection, evaluation, and management of high blood pressure in adults. *Hypertension*, *71*(6), e13–e115. https://doi.org/10.1161/HYP.0000000000000065

Williams, B., Mancia, G., Spiering, W., Agabiti Rosei, E., Azizi, M., Burnier, M., … Desormais, I. (2018). 2018 ESC/ESH guidelines for the management of arterial hypertension. *European Heart Journal*, *39*(33), 3021–3104. https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehy339

World Health Organization. (2025). *Hypertension*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension

Yunus, M., Aditya, I. W. C., & Eksa, D. R. (2021). Hubungan usia dan jenis kelamin dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Haji Pemanggilan Kecamatan Anak Tuha Kab. Lampung Tengah. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, *8*(3), 229–239. https://doi.org/10.33024/jikk.v8i3.5193