



## PENYULUHAN DAN SENAM HIPERTENSI SEBAGAI ALTERNATIF PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN POTENSI STROKE

Rita Rena Pudyastuti<sup>1</sup>, Siti Nuryani Pudyastuti<sup>2</sup>, Harmilah<sup>3</sup>, Muji Rahayu<sup>4</sup>, M. Atik Martsiningsih<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

### Article Information

#### Article history:

Received January 02, 2024

Approved January 10, 2024

#### Keywords:

Penyuluhan, Senam Hipertensi, Pencegahan Stroke

### ABSTRACT

Hypertension or high blood pressure is a risk factor for various health problems, including heart disease. Therefore, hypertension sufferers need to maintain a healthy lifestyle by exercising regularly. One type of exercise recommended for hypertension is gymnastics. Apart from helping control blood pressure, regular exercise can also help prevent heart disease and stroke. Not many people do regular exercise to maintain their health, especially for stroke control and prevention. This community service activity will carry out direct education regarding the benefits, goals and practices of hypertension exercise. Also check your blood pressure before and after hypertension exercise. The activity method, namely carrying out counseling activities and doing joint exercise with the community of RT 20 RW 06, Bener Kapanewon Tegalrejo Village, Sleman Regency, is the place of activity. July to November is the planned activity time. It is hoped that after completing the outreach activities, knowledge will be gained about the importance of hypertension exercise and people's skills in performing hypertension exercise. Ultimately it will improve public health, both individuals and society as a whole. The result of this community service was that 70 people participated in hypertension counseling and exercise with great enthusiasm. The results of the pretest with a score of 50 were 4 people and the results of the post test with a score of 100 were 7 people. Thus, this counseling resulted in an increase in public knowledge. And people can practice Hypertension Gymnastics well and on a large scale

### ABSTRAK

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan faktor risiko dari berbagai masalah kesehatan, termasuk penyakit jantung. Karenanya, penderita hipertensi perlu menjaga pola hidup sehat dengan rutin berolahraga. Salah satu jenis olahraga yang

dianjurkan untuk hipertensi adalah senam. Selain membantu mengontrol tekanan darah, olahraga rutin juga dapat membantu mencegah penyakit jantung juga terjadinya Stroke. Belum banyak masyarakat melakukan rutin senam untuk menjaga kesehatannya terutama untuk pengendalian dan pencegahan Stroke. Kegiatan pengabmas ini akan melaksanakan penyuluhan secara langsung mengenai manfaat, tujuan dan pretekt senam hipertensi. Juga melakukan pemeriksaan tekanan darah sebelum dan sesudah senam Hipertensi. Metode kegiatan yaitu melakukan kegiatan penyuluhan dan melakukan Senam bersama kepada masyarakat RT 20 RW 06 Kelurahan Bener Kapanewon Tegalrejo, Kabupaten Sleman adalah tempat kegiatan. Bulan Juli hingga November adalah rencana waktu kegiatan. Diharapkan selesainya kegiatan penyuluhan diperoleh pengetahuan tentang pentingnya senam hipertensi dan keterampilan masyarakat melakukan senam hipertensi. Pada akhirnya akan meningkatkan kesehatan masyarakat baik individu maupun masyarakat secara keseluruhan. Hasil pengabdian masyarakat ini adalah Masyarakat yang mengikuti penyuluhan dan senam Hipertensi berjumlah 70 orang dengan sangat antusias. Hasil dari pretest nilai 50 berjumlah 4 orang Dan hasil post test nilai 100 berjumlah 7 orang Dengan demikian penyuluhan ini menghasilkan peningkatan pengetahuan masyarakat. Dan masyarakat dapat mempraktekkan Senam Hipertensi dengan baik dan besar

---

© 2024 EJOIN

---

\*Corresponding author email: [ritapudyastuti1968@gmail.com](mailto:ritapudyastuti1968@gmail.com)

---

## PENDAHULUAN

Prevalensi hipertensi mengalami peningkatan yang signifikan pada pasien yang berusia 60 tahun ke atas, tetapi belakangan ini kejadian hipertensi pada usia yang relatif lebih muda di masyarakat juga meningkat. (Tirtasari & Kodim, 2019). Dari hasil Riskesdas yang terbaru pada tahun 2018, prevalensi kejadian Hipertensi mencapai 36%. (Tirtasari & Kodim, 2019). Menurut definisi Organisasi Kesehatan Dunia, hipertensi ditandai pembacaan tekanan darah yang melebihi nilai lebih dari 140 dan 90 mmHg dengan pengukuran berulang. (Palmer & Williams, 2018). Menurut hasil pengukuran dari JNC VII Hipertensi dikatakan bila tekanan darah sistolik >140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik mencapai >90 mmHg. (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018). Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah abnormal yang merupakan penyebab dari penyakit kardiovaskular. (Ansar J, Dwinata I, 2019).

Penyakit hipertensi dapat menyebabkan berbagai komplikasi, salah satu diantaranya adalah stroke. Definisi stroke menurut World Health Organization (WHO): Task Force in Stroke and other Cerebrovascular Disease adalah suatu gangguan disfungsi neurologis akut yang disebabkan oleh gangguan peredaran darah dan terjadi secara mendadak (dalam beberapa detik) atau setidak-tidaknya secara cepat (dalam beberapa jam) dengan gejala-gejala dan tanda-tanda yang sesuai dengan daerah fokal otak yang terganggu. Terdapat hubungan antara onset dari hipertensi dan komplikasi hipertensi. Selama jangka waktu yang panjang ini, serangkaian perubahan terjadi dalam sistem kardiovaskular termasuk sirkulasi serebral. Perubahan ini, seperti renovasi vaskular,

peradangan, stres oksidatif dan disfungsi barorefleks, dan lainlain yang dapat berkontribusi pada patogenesis stroke oleh hipertensi. Hipertensi memiliki efek besar pada struktur pembuluh darah otak. Faktor mekanik, saraf, dan humoral, semua berkontribusi terhadap perubahan komposisi dan struktur dinding serebrovaskular. Hipertensi mencetus timbulnya plak aterosklerotik di arteri serebral dan arteriol, yang dapat menyebabkan oklusi arteri dan cedera iskemik. Studi terbaru menunjukkan penurunan aliran darah otak (ADO) pada pasien hipertensi. Peningkatan ADO yang disebabkan oleh aktivasi otak menurun pada pasien hipertensi. Studi eksperimental dan klinis telah menunjukkan bahwa hipertensi menyebabkan baik batas bawah maupun batas atas autoregulasi dari aliran darah otak bergeser ke arah tekanan yang lebih tinggi, yang merupakan predisposisi penderita hipertensi untuk hipoperfusi serebral dan mungkin iskemia. Peningkatan tonus miogenik, remodelling dan hipertrofi yang terjadi pada hipertensi berkontribusi pada pergeseran dalam autoregulasi dengan mengurangi lumen pembuluh darah dan meningkatkan resistensi serebrovaskular. Stres oksidatif adalah suatu kondisi di mana terjadi ketidakseimbangan antara reactive oxygen species (ROS) yang melebihi kapasitas dari sistem pertahanan antioksidan Reactive oxygen species berlebih, kapasitas antioksidan tertekan, atau kombinasi keduanya dapat menyebabkan stres oksidatif. Stres oksidatif persisten dapat menguras molekul antioksidan, menonaktifkan enzim antioksidan, dan dengan demikian merusak sistem pertahanan antioksidan.

Ada bukti kuat bahwa stres oksidatif memainkan bagian penting dalam patogenesis hipertensi, dan stroke sebagai komplikasi jangka panjang. Stres oksidatif pada pembuluh darah otak dan otak dapat menyebabkan hipertensi, berdasarkan bukti bahwa induksi stres oksidatif menyebabkan hipertensi pada hewan yang normal. Proses berikutnya ialah peradangan. Peradangan adalah proses penting yang menyebabkan perubahan dalam integritas dinding pembuluh darah, dan muncul sebagai mekanisme patologis umum dalam berbagai penyakit pembuluh darah, termasuk aterosklerosis dan aneurisma otak. Penelitian telah menunjukkan bahwa biomarker peradangan dapat memprediksi risiko stroke iskemik primer. Penanda inflamasi seperti Creactive protein (CRP), interleukin-6 (IL-6), leukosit elastase, lipoprotein, intracellular adhesion molecule-1 (ICAM-1), dan E-selectin secara konsisten lebih tinggi pada orang yang rawan stroke dibandingkan dengan mereka yang tidak. Peradangan juga dapat menyebabkan hasil yang lebih buruk setelah stroke, yang dihasilkan dari peningkatan CRP dalam menanggapi IL-6. Disfungsi barorefleks arteri juga berperan. Barorefleks arteri adalah salah satu mekanisme fisiologis yang paling penting dalam mengontrol regulasi tekanan darah. Sensitivitas barorefleks (Baroreflex Sensitivity/ BRS), penanda fungsi barorefleks arteri, ditemukan sebagai penentu penting dalam banyak penyakit kardiovaskular. Barorefleks terkadang kurang peka terhadap setiap perubahan tekanan darah yang terjadi pada hipertensi, karena perubahan distensibilitas pembuluh darah dan aktivitas yang berubah di bagian batang otak dari refleks. Berkurangnya sensitivitas barorefleks menyebabkan perubahan vaskuler, kekakuan arteri, memberikan kontribusi untuk lingkaran setan hipertensi dan komplikasi yang terkait. Tidak hanya hipertensi tetapi juga disfungsi barorefleks arteri yang menyertainya, merupakan faktor penentu penting stroke. Disfungsi barorefleks dan variabilitas tekanan darah secara signifikan dapat mengubah perfusi serebral dan meningkatkan edema perihematoma setelah iskemik atau stroke hemoragik. Selain itu, disfungsi baroreflex secara signifikan meningkatkan kadar IL-1 dan IL-6, serta volume infark. Secara keseluruhan, dapat ditarik hubungan interkausal antara stres oksidatif, inflamasi, disfungsi barorefleks, dan hipertensi. Ini mungkin berujung pada stroke, sebagai akibat dari perubahan morfologi dan fungsional sekunder pembuluh darah otak.

Mekanisme hipertensi menyebabkan stroke<sup>13</sup> Ringkasan Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik lebih dari sama dengan 140 mmHg dan diastolik lebih dari sama dengan 90 mmHg dalam pengukuran berulang. Faktor risiko dari hipertensi secara garis besar dibagi dua, yaitu faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi seperti genetik, usia, dan jenis kelamin dan faktor risiko yang dapat dimodifikasi seperti obesitas, stres, merokok, minum alkohol, konsumsi garam berlebih, dan sebagainya. Hal-hal yang dapat memengaruhi fisiologi peningkatan tekanan darah diantaranya kardiak output dan resistensi perifer, sistem renin-angiotensin, dan sistem saraf otonom. Hipertensi seringkali tidak menimbulkan gejala khas, apabila hipertensi tidak dikontrol dan ditangani dengan tepat maka akan menimbulkan berbagai komplikasi yang dapat mengancam kehidupan penderitanya, salah satu diantaranya ialah stroke. Stroke didefinisikan sebagai suatu gangguan disfungsi neurologis akut yang disebabkan oleh gangguan peredaran darah, dan terjadi secara mendadak dengan gejala-gejala dan tandatanda yang sesuai dengan daerah fokal otak yang terganggu. Pada hipertensi terjadi beberapa gangguan fisiologis yang dapat memicu terjadinya komplikasi berupa stroke. Gangguan yang terjadi yaitu perubahan struktur pembuluh darah serebral, Menurut Arif Satria Putra Pratama dan Ade Yonata, (2016), aliran darah serebral, stres oksidatif, peradangan, dan disfungsi barorefleks arteri. Simpulan Gangguan fisiologis yang terjadi pada penderita hipertensi yang tidak ditangani secara cepat dan baik dapat meningkatkan risiko terjadinya stroke.

Menurut Anggraini (2015), menyebutkan senam dapat merilekskan pembuluh darah dan juga untuk menurunkan tekanan darah melalui mekanisme aktivitas pengurangan pompa jantung. (Hariawan & Tatisina, 2020). Otot jantung pada orang yang rutin berolahraga sangat kuat sehingga otot jantung pada orang yang rajin berolahraga akan berkontraksi lebih sedikit dibanding yang jarang berolahraga. Latihan fisik dalam bentuk senam dapat menyebabkan menurunnya denyut jantung yang mengakibatkan penurunan cardiac output sehingga tekanan darah menyebabkan penurunan. (Hariawan & Tatisina, 2020).

Terapi non farmakologi seperti senam aerobik mampu menurunkan tekanan darah setelah diberikan terapi selama 30-45 menit. Senam aerobik juga dapat mendorong jantung bekerja lebih optimal, frekuensi jantung yang meningkat dan menaikkan kekuatan pemompaan jantung yang baik terhadap kebutuhan oksigen dan jantung tidak perlu berdenyut dengan cepat untuk memompa darah sehingga akan menyebabkan kecepatan jantung menurun, curah jantung menurun dan penurunan resistensi perifer total sehingga terjadinya penurunan tekanan darah. (Indrawati dkk., 2017). Tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan berbagai komplikasi. Jika mempengaruhi jantung, dapat menyebabkan infark miokard, penyakit jantung koroner, dan gagal jantung kongestif; jika mempengaruhi otak, dapat menyebabkan stroke dan ensefalopati hipertensi; jika mempengaruhi ginjal, dapat menyebabkan gagal ginjal kronik, dan bila mengenai mata akan timbul hipertensi retinopati. (Nuraini, 2015). Akibat buruknya dapat mempengaruhi kualitas hidup terutama pada kasus stroke, gagal ginjal dan gagal jantung, diantara berbagai komplikasi yang mungkin terjadi, penyakit yang sangat serius dapat mempengaruhi psikologi pasien. (Nuraini, 2015).

Olahraga yang biasanya dilakukan seperti senam secara rutin karena dapat menambah pengetahuan dalam pengendalian tekanan darah yang dapat dilakukan di rumah tanpa mengeluarkan biaya yang banyak sehingga hipertensi dapat dikendalikan. (Sianipar & Putri, 2018). Berdasarkan hasil survey awal pendahuluan yang dilakukan pada 40 masyarakat RT 20 RW 06 Kelurahan Bener Kapanewon Tegalrejo, Kabupaten Sleman dengan wawancara mengenai senam hipertensi didapatkan 30 responden yang tidak mengerti mengenai pencegahan Hipertensi dengan senam hipertensi



pada rentang usia 20-50 tahun dengan alasan tidak mengetahui manfaat senam hipertensi untuk pencegahan Hipertensi dan 10 diantaranya mengetahui mengenai manfaat Senam hipertensi untuk pengendalian dan Pencegahan Stroke.

Uraian ringkas diatas, pengusul bermaksud menyelenggarakan penyuluhan dan senam hipertensi agar masyarakat dapat secara mandiri melakukan senam hipertensi dirumah masing-masing, serta bersama-sama masyarakat melakukan senam hipertensi agar dapat mengendalikan dan mencegah terjadinya Stroke.

### **Analisis Situasi**

1. Masyarakat RT 20 RW 06 Kelurahan Bener Kapanewon Tegalrejo, Kabupaten Sleman adalah dusun daerah pinggiran perkotaan yang memiliki potensi untuk ditingkatkan kemampuan, pengetahuan tentang hipertensi
2. Masyarakat baik secara individu maupun berkelompok memiliki minat tinggi untuk mengembangkan keterampilan senam hipertensi.
3. Belum semua masyarakat mengetahui dan memahami manfaat senam hipertensi dapat mengendalikan dan mencegah Stroke bagi Kesehatan.

### **Perumusan Permasalahan**

Dari analisis situasi diatas maka diambil suatu perumusan masalah yaitu,

1. Apakah Masyarakat RT 20 RW 06 Kelurahan Bener Kapanewon Tegalrejo, Kabupaten Sleman dapat memahami definisi hipertensi, gejala, pencegahan dan pentingnya pemeriksaan tekanan darah rutin.
2. Apakah masyarakat RT 20 RW 06 Kelurahan Bener Kapanewon Tegalrejo, Kabupaten Sleman dapat mengetahui dan memahami manfaat senam hipertensi bagi kesehatan?
3. Apakah masyarakat RT 20 RW 06 Kelurahan Bener Kapanewon Tegalrejo, Kabupaten Sleman memiliki minat dan potensi untuk mengembangkan keterampilan senam hipertensi sebagai salah satu pengendali dan pencegahan stroke?

### **Solusi Permasalahn**

#### **Penyuluhan Tentang Hipertensi Penyebab Stroke**

##### 1. Penyuluhan Kesehatan

###### a. Pengertian penyuluhan kesehatan

Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan yang dilakukan untuk penambahan pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui tehnik praktik belajar atau instruksi dengan tujuan mengubah atau mempengaruhi perilaku manusia secara tujuan hidup sehat (Diantari, 2019). Penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga peserta tidak saja sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan. Terjadinya peningkatan pengetahuan responden pasca-penyuluhan dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu penyuluh, peserta penyuluhan, metode serta media penyuluhan yang digunakan (Permatasari, 2013)

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat memberikan dampak positif seperti meningkatnya pengetahuan, ketrampilan, dan membentuk kemandirian Masyarakat dalam mengatasi masalah termasuk masalah Kesehatan bagi dirinya dan juga Masyarakat. Tahap – tahap melakukan

###### 1) Tahap persiapan:

- a. Melakukan pendekatan dan advokasi kepada Kepala Desa. Dan mendapatkan saran untuk menemui Ketua RW dan Ketua RT serta Kader di RT 20 RW 06 Kelurahan Bener Kapanewon Tegalrejo, Kabupaten Sleman
- b. Melakukan koordinasi dengan mahasiswa dengan melakukan pertemuan juga Latihan senam Hipertensi Bersama Instruktur

- c. Meminjam alat- alat Sound System agar kegiatan lebih semarak
  - d. Mengikuti rapat panitia “ Tujuhbelasan “ Bersama warga
  - e. Menentukan sasaran warga yang mau diperiksa tekanan darahnya
  - f. Mempersiapkan materi dan Power Point
  - g. Mempersiapkan dan Menyusun Quesionare yang bertujuan untuk mengetahui pengetahuan Masyarakat sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan
  - h. Membuat Leaflet yang bertujuan untuk mempermudah Masyarakat mengikuti materi yang disampaikan dan leaflet tersebut bisa dibawa pulang untuk dapat dipelajari lebih lanjut
  - i. Mempersiapkan kebutuhan pemeriksaan tekanan darah
  - j. Mempersiapkan tempat dan waktu yang tepat
- 2) Tahap pelaksanaan
- Waktu Kegiatan PkM mengikuti kegiatan warga dalam menyambut hari Kemerdekaan RI ke 78 yaitu Tanggal 13 Agustus 2023 adalah kegiatan Karnafal dan lomba-lomba serta penyuluhan Hipertensi dan Senam Hipertensi.
- a) Sebelum dilakukan penyuluhan Masyarakat diberikan soal yaitu pretest untuk mengetahui sejauhmana pengetahuan tentang materi yang akan disampaikan.
  - b) Pelaksanaan penyuluhan dilakukan untuk memberikan pengetahuan kepada Masyarakat tentang :
    - 1) Pengertian hipertensi
    - 2) Akibat Hipertensi
    - 3) Stroke
    - 4) Gejala Stroke
    - 5) Pengaruh makanan pada penyakit Stroke
    - 6) pengertian senam hipertensi
    - 7) manfaat senam hipertensi
  - c) Setelah selesai Pretest Masyarakat dibagikan Leaflet selanjutnya Pengabdian memberikan penyuluhan. Dalam penyuluhan tersebut Masyarakat diberuiakan kesempatan untuk bertanya tentang hal-hal materi yang belum mereka ketahui. Setelah selesai Penyuluhan
  - d) Masyarakat di bagi soal yang sama dan itu merupakan postest untuk mengetahui apakah Masyarakat dapat menyerap pengetahuan yang baru saja disajikan pada Power Point dan juga Leaflet.
  - e) Pemeriksaan Tekanan Darah
    - a. Masyarakat diperikasa Tekanan Darah
    - b. Masyarakat Senam Hipertensi
    - c. Masyarakat di cek lagi tekanan darahnya

## **METODOLOGI PELAKSANAAN**

### **Metode yang digunakan dalam penyampaian materi kegiatan adalah**

1. Metode penyuluhan langsung kepada warga yang berminat untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman manfaat Senam Hipertensi bagi Kesehatan, dengan membagikan leaflet dan boleh dibawa pulang agar dapat dibaca-baca lagi.
2. Untuk mengetahui Tekanan Darah Masyarakat dilakukan pemeriksaan Tekanan Darah sebelum dan sesudah Senam Hipertensi. Dengan Potensi yang ada mempraktekkan Senam Hipertensi kepada seluruh masyarakat

### Sarana, Alat, dan Bahan

Sarana yang dipakai dalam kegiatan ini adalah peralatan komunikasi untuk kegiatan :

1. Penyuluhan seperti materi penyuluhan, leaflet, Kuesioner pre dan post penyuluhan, pena, mikrofon, pengeras suara, LCD, layar, kursi.meja.
2. Pemeriksaan Tekanan Darah menggunakan sphygmomanometer atau tensimeter digital dan baterai.
3. Senam Hipertensi sarana yang harus disiapkan adalah pena, buku, alat tekanan darah 2 buah, lapangan, sound system, microphone.

### Keterkaitan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menguntungkan secara bersama-sama ( mutual benefit ):

1. Warga /keluarga RW 06 Sidomulyo, Bener, Tegalrejo, Yogyakarta mendapatkan penyuluhan dan diperiksa status kesehatan dengan pemeriksaan Tekanan Darah.
2. Jurusan TLM melalui Unit Pengabdian Masyarakat berperan menyediakan dana sehingga mendukung pelaksanaan Dharma ketiga dari Tri Dharma Perguruan Tinggi

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang telah melibatkan masyarakat RT 20 RW 06 Kelurahan Bener Kapanewon Tegalrejo, Kabupaten Sleman telah menghasilkan :

**Tabel 4.1**  
Berdasarkan Umur Masyarakat

No.	Umur	Jumlah	Persen (%)
1	30-39	3	4,28
2	40-49	17	24,29
3	50-59	18	25,71
4	60-69	30	42,86
5	70-79	2	2,86
		70	100

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa warga masyarakat yang memiliki tekanan darah tinggi umur 60-69 berjumlah 30 orang, berarti ada 42,86 % merupakan jumlah tertinggi dilihat dari rentang umur. Dan umur 70-79 berjumlah 2 orang berarti ada 2,86 %. Ini dapat diartikan warga masyarakat RT 20 yang dengan jumlah terendah adalah umur 70-79 tahun.

**Tabel 4.2**  
Berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Umur lansia	Jumlah	Persen (%)
1	Laki-laki	27	38,57
2	Perempuan	43	61,43
		70	100

Dalam pelaksanaan Penyuluhan langsung kepada warga yang berminat untuk menerima pengetahuan dan pemahaman manfaat Senam Hipertensi bagi Kesehatan yang bertujuan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan masyarakat dan perlu diberikan tes sebelum penyuluhan dan sesudah penyuluhan. Hasil nilai dari para peserta yang berjumlah 70 orang dari pretest dan post test yang dilakukan adalah sebagai berikut :

**Tabel 4.5**  
**Hasil Nilai Pretest Dan Post Test Masyarakat Pada Penyuluhan**

No.	Jumlah peserta	Nilai Pretest	Jumlah peserta	Nilai post test
1	4	50	0	50
2	13	60	3	60
3	21	70	10	70
4	17	80	27	80
5	15	90	23	90
6	0	100	7	100
	70		70	

Dari hasil yang diperoleh ada peningkatan pengetahuan yang signifikan yaitu nilai pretest menunjukkan bahwa 4 peserta mendapatkan nilai 30 dan nilai tertinggi 80 dengan jumlah peserta 2 orang, ini menunjukkan perbedaan yang dari hasil nilai post test batas atas nilai 100 dengan jumlah peserta 2 orang, dan yang terendah 50 dengan jumlah peserta 1 orang. Jadi dapat disimpulkan bahwa penyuluhan tentang manfaat penyuluhan dan senam hipertensi dalam rangka pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan warga Masyarakat.



Gambar 1. Penyuluhan

Berikut ini adalah tabel hasil pemeriksaan tekanan darah sebelum dan sesuai senam lansia.

**Tabel 4**  
**Tekanan darah**

No.	Tekanan Darah	Jumlah	Persentasi %
1	Normal 90/60mmHg- 120/80mmHg	27 orang	38,57
2	Tinggi 130/90mmHg- keatas	43 orang	61,43
	Jumlah	70	100



Tabel diatas menunjukkan bahwa ada 27 orang masyarakat memiliki tekanan darah antara 90/60mmHg hingga 120/80mmHG, yang mempunyai tekanan darah Normal dan ada 43 orang yang mempunyai tekanan darah tinggi 140/90 mmHg keatas . Namun setelah dilakukan senam ada 27 masyarakat yang mempunyai tekanan darah Normal dan masih ada 16 orang masyarakat yang masih memiliki tekanan darah tinggi. Kesimpulan kami dengan senam hipertensi terjadi penurunan tekanan darah bagi Masyarakat



Gambar 2. Pengukuran Tekanan Darah.

Dalam pengabdian masyarakat ini juga menghasilkan praktek senam Hipertensi dengan jumlah peserta 70 orang, dalam pelaksanaannya masyarakat sangat antusias dan semangat dan senam tersebut diprakrekan 3 kali. Pendapat Masyarakat mengatakan bahwa senam tersebut sangat baik kalua dilakukan secara Bersama-sama bila dibandingkan praktek sendiri dirumah. Dengan demikian kami menganjurkan para kader posyandu untuk melalukan kegiatan senam lansia secara rutin.



Gambar 3. Senam anti Stroke

### **Luaran Yang Di Capai**

Setelah kami lakukan Pengabdian Masyarakat hasilnya adalah :

1. Penyuluhan dan Pemberian Leaflet dapat meningkatnya pengetahuan masyarakat tentang manfaat Senam Hipertensi. Dengan peningkatan nilai pre post dan nilai post test yaitu nilai terendah 50 bisa meningkat 60. Dan nilai tertinggi pre test 90 setelah post test menjadi 100.
2. Terlaksananya Senam Hipertensi 70 peserta
3. Tercatatnya pemeriksaan Tekanan Darah Secara teratur dan terdeteksinya penyakit tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan Senam Hipertensi
4. Hasil Senam Hipertensi ada dari 43 masyarakat yang memiliki tekanan darah tinggi, ada 27 orang yang berhasil dapat diturunkan tekanan darahnya, tetapi masih 16 orang yang tekanan darahnya tetap tinggi

### **KESIMPULAN**

1. Setelah dilakukan Penyuluhan ter jadi peningkatan pengetahuan masyarakat tentang Hipertensi dan manfaat Senam Hipertensi untuk mencegah stroke. Dengan peningkatan nilai pre post dan nilai post test yaitu nilai terendah 50 bisa meningkat 60. Dan nilai tertinggi pre test 90 setelah post test menjadi 100
2. Peserta Senam Hipertensi berjumlah 70 orang sangat antusias dan semangat.
3. Setelah dilakuan evaluasi senam Hipertensi terjadi dari 43 masyarakat yang mempunyai tekanan darah tinggi, 27 orang Turun Tekanan Darahnya dan masih ada 16 orang yang masih tetap tekanan darahnya tinggi.

### **SARAN**

Untuk mengaktifkan senam hipertensi yang diharapkan dapat menurunkan tekanan darah tinggi dan tatap melakukan Senam Hipertensi di lingkungan Masyarakat atau posyandu lansia di Masyarakat.

1. Kepada penanggungjawab posyandu lansia dan Kader Posyandu harus tetap melakukan senam Hipertensi agar dapat mencegah stroke bagi Masyarakat yang memiliki tekanan darah tinggi
2. Poltekkes dan Puskesmas melakukan Kerja sama dengan pihak terkait untuk mendukung dan menggerakkan para kader posyandu lansia.
3. Para kader harus secara mandiri mengaktifkan kembali senam Hipertensi di Posyandu..
4. Para Kader harus sering memberikan sosialisasi pentingnya senam lansia dimasa pandemi dengan menggunakan liaflet yang kami tinggalkan oleh pserta dan penanggungjawab Posyandu lansia atau Kader
5. Harus ada kerja sama dengan keluarga untuk mengingatkan para lansia melakukan aktivitas fisik terutama olahraga atau senam secara mandiri di rumah

### **DAFTAR PUSTAKA**

- [1] Fitriani A. Kondisi sosial ekonomi dan stres pada wanita hipertensi anggota majelis taklim. Jurnal Kesmas [internet]. 2012 [diakses tanggal 16 april 2016]; 7(5):1-5. Tersedia dari : <http://jurnalkesmas.ui.ac.id/> 2
- [2] Sugiharto A. Faktor-faktor risiko hipertensi grade II pada masyarakat (studi kasus di kabupaten karanganyar)[Tesis]. Semarang: Universitas Diponegoro; 2007. 3.
- [3] Ekowati R, Sulistyowati T. Prevalensi hipertensi dan determinannya di

- Indonesia. *Majalah Kedokteran Indonesia*. 2009; 59(12). 4.
- [4] Kuswardhani RAT. Penatalaksanaan hipertensi pada lanjut usia. *Jurnal Penyakit Dalam*. 2006; 7(2):135-40. 5.
- [5] Nuraima A. Faktor risiko hipertensi pada masyarakat di Desa Kabongan Kidul kabupaten Rembang [Laporan Penelitian]. Semarang: Universitas Diponegoro; 2012.
- [6] Haendra , Prayitno N. Faktor-faktor yang berhubungan dengan tekanan darah di Puskesmas Telaga Murni Cikarang Barat tahun 2012. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 2013; 5(1):20-5. 7.
- [7] Agrina, Rini SS, Hairitama R. Kepatuhan lansia penderita hipertensi dalam pemenuhan diet hipertensi. *Jurnal keperawatan Universitas Riau*. 2011; 6(1): 46-53.