

EDUKASI KESEHATAN LANSIA TENTANG LATIHAN AKTIVITAS FISIK DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PEMBANTU KELURAHAN DATARAN TINGGI BINJAI 2025

Piyanti¹, Annisa Dwi Asti², Sevializa Br Ginting³

¹Dosen Akper Kesdam I/BB Binjai (Keperawatan) 20722, Sumut, Indonesia

^{2,3}Mahasiswa Akper Kesdam I/BB Binjai (Keperawatan) 20722, Sumut, Indonesia

e-mail:piyantisagala1406@gmail.com¹, annisadwi311203@gmail.com², sevializa066@gmail.com³

Abstrak

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik pada tubuh seseorang lebih dari atau sama dengan 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik lebih dari atau sama dengan 90 mmHg (Kemenkes, 2025). *World Health Organization* (WHO) menyampaikan bahwa penyakit hipertensi telah menjadi salah satu penyebab kematian dini pada masyarakat secara global. Hal ini telah menyebabkan 9,4 juta kematian di dunia. WHO telah memprediksi hingga tahun 2025 terdapat 1,5 milyar orang di dunia akan menderita hipertensi tiap tahunnya (Fitri et al., 2022). Faktor penyebabnya dapat dilihat dari sikap dan perilaku petugas kesehatan. Menurut Welis (2013) memiliki pandangan yang berbeda, menurutnya faktor individu seperti pengetahuan dan pemahaman tentang gaya hidup sehat, motivasi, preferensi olahraga dan ekspektasi manfaat olahraga mempengaruhi seseorang untuk berolahraga. Teori ini didasarkan pada gagasan bahwa aktivitas fisik adalah perilaku dan karenanya memerlukan informasi yang cukup untuk melaksanakannya (Putri, Kurniati & Khariro, 2023). Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengetahui pengaruh edukasi tentang latihan aktivitas fisik dalam penurunan tekanan darah pada hipertensi.

Kata kunci: Lansia, penurunan tekanan darah, hipertensi

Abstract

Hypertension is a condition where the systolic blood pressure in a person's body is more than or equal to 140 mmHg and/or diastolic blood pressure is more than or equal to 90 mmHg (Ministry of Health, 2025). The World Health Organization (WHO) states that hypertension has become one of the causes of premature death in society globally. This has caused 9.4 million deaths worldwide. WHO has predicted that by 2025 there will be 1.5 billion people in the world who will suffer from hypertension each year (Fitri et al., 2022). The causative factors can be seen from the attitudes and behavior of health workers. According to Welis (2013) has a different view, according to him individual factors such as knowledge and understanding of a healthy lifestyle, motivation, exercise preferences and expectations of the benefits of exercise influence a person to exercise. This theory is based on the idea that physical activity is behavior and therefore requires sufficient information to carry it out (Putri, Kurniati & Khariro, 2023). The purpose of this community service is to determine the effect of education about physical activity training in reducing blood pressure in hypertension.

Keywords: *Elderly, decreased blood pressure, hypertension*

1. PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik pada tubuh seseorang lebih dari atau sama dengan 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik lebih dari atau sama dengan 90 mmHg (Kemenkes, 2025). Penyakit jantung dan pembuluh darah (kardiovaskuler) merupakan masalah kesehatan utama di negara maju maupun negara berkembang. Hipertensi menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia setiap tahunnya. Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling umum dan paling banyak diidap masyarakat. Hipertensi sering disebut juga sebagai si pembunuh diam-diam karena gejalanya sering tanpa ada keluhan. Biasanya, penderita tidak menyadari kalau dirinya mengidap hipertensi dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi. Hipertensi dapat meningkatkan faktor risiko penyakit lain seperti jantung, gagal ginjal, diabetes, dan stroke. Cara untuk mencegahnya adalah dengan selalu mengecek tekanan darah. Hipertensi dapat dicegah dengan mengendalikan perilaku berisiko seperti merokok, diet tidak sehat, kurang konsumsi sayur dan buah, serta mengonsumsi garam yang berlebih.

World Health Organization (WHO) menyampaikan bahwa penyakit hipertensi telah menjadi salah satu penyebab kematian dini pada masyarakat secara global. Hal ini telah menyebabkan 9,4 juta kematian di dunia. WHO telah memprediksi hingga tahun 2025 terdapat 1,5 miliar orang di dunia akan menderita hipertensi tiap tahunnya (Fitri et al., 2022). Diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa yang telah berusia 30 hingga 79 tahun di seluruh dunia telah menderita hipertensi, dimana sekitar 46% diantaranya tidak menyadari, 42% yang melakukan pengobatan dan 21% lainnya dapat mengontrolnya (WHO, 2021). Prevalensi hipertensi hingga tahun 2025 di prediksi akan mencapai 2,5 miliar orang, di Negara Indonesia, berdasarkan data Riskesdas, 2018 prevalensi hipertensi di Indonesia telah mencapai 34,1%, dari 260 juta jiwa penduduk (Laurensia et al., 2022). Berdasarkan data pusat statistik Provinsi Sumatera Utara diketahui bahwa prevalensi hipertensi hingga tahun 2019 telah mencapai jumlah 484.684 orang (29,19%) (Riskesdas, 2019).

Aktivitas fisik diyakini sangat berhubungan dengan kualitas hidup pada lansia hipertensi (Supratman et al., 2014). Ketidakefektifan aktifitas fisik merupakan faktor risiko indepeden untuk penyakit kronis dan diperkirakan sebagai penyebabkan utama kematian secara global (Iswahyuni, 2017). Lebih lanjut Walid & Gopal, (2017) menyatakan bahwa seseorang lanjut usia dengan tingkat aktivitas fisik yang tinggi memiliki kesempatan untuk mendapatkan kualitas hidup yang tinggi. Saat seseorang melakukan aktifitas fisik senyawa beta-endorfin di lepaskan, yang membuat rasa bahagia dan dapat mengatasi stress. Karena banyaknya manfaat aktivitas fisik, maka dapat meningkatkan kualitas hidup lansia, termasuk penderita hipertensi (Mass et al., 2011; Susilowati & Istianah, 2012; Kowalski, 2010). Mengingat pentingnya aktifitas fisik bagi kesehatan, maka wajib bagi semua masyarakat untuk melakukannya. Jika aktifitas fisik tidak diperhatikan, maka menjadi masalah yang sangat perlu diatasi. Kehidupan dan kondisi masa depan sangat bergantung pada kondisi ini, sehingga perlu dilakukan langkah-langkah konkret untuk mengatasi masalah kesehatan tersebut. Namun dalam praktiknya, pembatasan sosial seringkali menjadi kendala. Salah satu kendalanya adalah kurangnya informasi dan kesadaran akan pentingnya aktifitas Fisik. Mengetahui pentingnya aktifitas fisik bagi kesehatan sangat penting saat memutuskan seseorang harus melakukan aktifitas fisik.

2. METODE

2.1 Pemilihan Responden

Responden Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah para seluruh masyarakat dan kader kelurahan Dataran Tinggi Kecamatan Binjai Timur.

2.2 Alat bahan

Alat bahan yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah:

- *Sphygomanometer*
- *Spanduk*
- *Laptop*
- *Video*
- *Kamera*
- *Tripot*
- *Booklet*
- *Poster*
- *Data sekunder kondisi umum Siswa/I*

2.3 Cara Pengumpulan Data

Data sekunder (Data kesehatan Masyarakat di Dataran Tinggi Kecamatan Binjai Timur)

2.4 Analisis Data

Data yang diperoleh merupakan data kesehatan lansia yang meliputi: tekanan darah, umur, jenis kelamin. Data sekunder ini diolah dengan menggunakan data demografi sehingga didapat gambaran kesehatan pada Masyarakat Dataran Tinggi Kecamatan Binjai Timur.

2.5 Alamat

Puskesmas Pembantu Kelurahan Dataran Tinggi Kecamatan Binjai Timur

3. LAPORAN KEGIATAN

3.1 Persiapan

3.1.1 Koordinasi dengan Puskesmas

Koordinasi dengan Kelurahan Dataran Tinggi telah berlangsung sejak tahun 2022 dengan ditandatanganinya surat perjanjian kerjasama dalam bentuk MoU serta penugasan pengelolaan dan pembinaan masyarakat untuk membentuk pengabdian kepada masyarakat (PKM) kelurahan Dataran Tinggi Kecamatan Binjai Timur kepada institusi Perguruan Tinggi dalam hal ini Akper Kesdam I/BB Binjai. Dalam rangka memenuhi program kerja dalam surat perjanjian kerjasama yang telah disepakati tersebut serta untuk menjaga kualitas masyarakat maka untuk proses keberlanjutan dilaksanakan pembinaan keluarga siswa/i secara berkala dan teratur, yang dilaksanakan oleh Akper Kesdam I/BB Binjai.

3.1.2 Koordinasi dengan pengurus Puskesmas Kelurahan Dataran Tinggi

Tim Akper Kesdam I/BB Binjai dalam memenuhi program yang telah tertuang dalam MoU, berkoordinasi dengan Ketua dan pengurus Puskesmas Kelurahan Dataran Tinggi untuk membahas bentuk atau model pelaksanaan pada masyarakat. Berdasarkan hasil pembicaraan dalam persiapan dengan ketua dan pengurus Kelurahan Dataran Tinggi, maka disepakati untuk diadakan kegiatan sosialisasi untuk menciptakan gerakan lansia kratif untuk suasana berwarna, Waktu yang dapat disepakati bersama untuk pelaksanaan adalah hari Selasa 06 Mei 2025 pukul 08.30 WIB-11.00WIB.

3.1.3 Persiapan tim

Persiapan tim dilaksanakan dalam aspek akademik dan logistik. Untuk aspek logistik, masing-masing anggota mendapatkan penugasan persiapan. Untuk aspek akademik, dibagi menjadi dua kelompok, antara lain:

a. Kelompok penyuluhan

Kelompok penyuluhan bertanggung jawab menyusun dan menyampaikan materi penyuluhan dan booklet yang berisi sosialisasi tentang gerakan lansia kreatif untuk menciptakan suasana berwarna.

3.2 Pelaksanaan

3.2.1 Penyuluhan

Penyuluhan dilaksanakan tanggal 06 Mei 2025 di Puskesmas kelurahan Dataran Tinggi Kecamatan Binjai Timur. Acara dimulai pada pukul 08.30 WIB di Lapangan Asrama Korem Binjai.

3.2.2 Pengumpulan data sekunder hasil pemeriksaan kondisi umum masyarakat

Data tentang kondisi umum masyarakat Kelurahan Dataran Tinggi Kecamatan Binjai Timur diambil berdasarkan hasil pemeriksaan rutin bulan Januari 2024, yang terdiri dari: jenis kelamin, dan usia.

3.3 Tindak Lanjut Kegiatan

Sesuai dengan rencana, pada Selasa 18 Mei 2025 tim melakukan evaluasi hasil serta tanggapan atau respon ataupun kondisi masyarakat beserta keluarga dari kader yang bersedia untuk mengetahui adanya perkembangan situasi dan pengaruh penyuluhan yang telah diberikan.

Gambar 1 : Penyuluhan Kesehatan tentang Penyakit Hipertensi di Kelurahan Dataran Tinggi Kecamatan Binjai Timur.



Gambar (a) Pengecekan tekanan darah



Gambar (b) Penyuluhan



Gambar 2 : (a), (b) dan (c) melakukan kegiatan penyuluhan mengenai penyakit hipertensi yang dibawakan oleh dosen dan mahasiswa/i Akper Kesdam I/BB Binjai.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Tim Dosen dan mahasiswa Akper Kesdam I/BB Binjai yaitu kegiatan penyuluhan serta demonstrasi mengenai Penyakit Hipertensi di Puskesmas Kelurahan Dataran Tinggi Kecamatan Binjai Timur pada bulan Mei 2025 dan mendapatkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat sudah dilaksanakan dan membawa dampak yang baik bagi masyarakat dimana mereka mengerti dan melaksanakannya. Pelaksanaan pengabdian masyarakat dimulai dari koordinasi internal pelaksanaan pengabdian bersama beberapa mahasiswa, kemudian koordinasi dengan Pimpinan dan Kader Puskesmas Kelurahan Dataran Tinggi, serta pelaksanaan pengabdian sampai pada evaluasi dan pembuatan laporan kegiatan pengabdian pada masyarakat.

Sebelum diberikan edukasi tentang penyakit hipertensi, tim pengabdi meminta masyarakat menyebutkan penyebab penyebab dari penyakit hipertensi sesuai pemahaman yang dimiliki oleh masyarakat. Kemudian pengabdi memberikan edukasi tentang penyakit hipertensi. Selain itu, tim pengabdi juga memberikan cara mencegah penyakit hipertensi kepada masyarakat.

Berdasarkan evaluasi yang dilakukan maka rekomendasi yang kami ajukan bagi kegiatan ini adalah kegiatan serupa seharusnya dilaksanakan secara kontinu untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi, mendapatkan tekanan darah yang stabil, serta konsisten melakukan aktivitas latihan

5. PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Pengabdian masyarakat dengan topik “Edukasi Kesehatan Lansia Tentang Latihan Aktivitas Fisik Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Kelurahan Dataran Tinggi Binjai 2025” telah terlaksana dengan baik. Sambutan masyarakat sangat baik dan mengharapkan kegiatan serupa dilaksanakan secara rutin. Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilaksanakan, Masyarakat Kelurahan Dataran Tinggi Kecamatan Binjai Timur sudah mengetahui tentang cara pencegahan penyakit hipertensi dengan menerapkan aktivitas latihan fisik seperti berolahraga, senam dll, dan sudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

5.2 Saran

Kegiatan pengabdian seperti ini dapat dilakukan secara rutin baik di lokasi yang sama maupun di lokasi yang berbeda dengan sasaran masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade Irma Triana, K. Y. (2022). *Kegiatan Senam Lansia Oleh Para Lansia Serta Penyuluhan Penyakit Hipertensi Dan Diabetes Melitus Di Kelurahan Rambung Timur Binjai Tahun 2022*. Jurnal Abdimas Bukit Barisan <https://jurnal.akperkesdam-binjai.ac.id/index.php/jabb/article/view/64/53>, 5-11.
- Bagus Prabudi. (2024). *Upayapemberdayaanlansia Dalam Menjaga Kesehatan Fisik Di Kelurahan Dataran Tinggi*. Jurnal Abdimas Bukit Barisan e-ISSN : 3026-4480| p-ISSN :3026-5436 Vol:4 No:1 <https://jurnal.akperkesdam-binjai.ac.id/index.php/jabb/article/view/174/145>, 61-70.
- Dewanti Sapta, A. d. (2024). *Peningkatan Pengetahuan Lansia Tentang Asam Urat Di Posyandu Lansia Dataran Tinggi Binjai Tahun 2023*. Jurnal Abdimas Bukit Barisan e-ISSN : 3026-4480| p-ISSN :3026-5436 Vol:4 No:1, 17-21.
- Evitta Andryani Lubis, R. D. (2023). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stress Pada Lansia Perempuan Di Dusun Iii Desa Marindal Ii Kec.Patumbak Kab.Deli Serdang*. Jurnal Kesehatan Bukit Barisan ISSN : 2579-7344 Volume 7 NO 2 <https://jurnal.akperkesdam-binjai.ac.id/index.php/jkbb/article/view/126/110>, 9-14.
- Hanna Ester Empraninta, S. (2021). *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Lansia Dengan Pencegahan Hipertensi Di Puskesmas Binjai Estate* tahun 2021. Jurnal Kesehatan Bukit Barisan e-ISSN : 2579-7344 Volume 5. <https://jurnal.akperkesdam-binjai.ac.id/index.php/jkbb/article/view/93/81>, 15-19.
- Hanna Ester Empraninta, T. S. (2024). *Efektivitas Pemberian Jus Menthimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Pasien Hipertensi Di Kelurahan Dataran Tinggi Kota Binjai Tahun 2024*. Jurnal kesehatan Bukit Barisan e-ISSN : 3048-1457 | p-ISSN : 2579-7344 Volume : 8 <https://jurnal.akperkesdam-binjai.ac.id/index.php/jkbb/article/view/189/155>, 84-89.
- Katini, A. A. (2024). *Efektivitas Teh Daun Kelor (Moringa Oleifera) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Pembantu Kelurahandataran Tinggi Kota Binjai* tahun 2024. Jurnal kesehatan Bukit Barisan e-ISSN : 3048-1457 | p-ISSN : 2579-7344 Volume : 8 <https://jurnal.akperkesdam-binjai.ac.id/index.php/jkbb/article/view/177/148>, 11-20.
- Katini, M. (2021). *Analisis Karakteristik Drug Related Problems Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit TK II Putri Hijau KESDAM I/BB Tahun 2021*. Jurnal Kesehatan Bukit Barisan ISSN : 2579-7344 Volume 5. <https://jurnal.akperkesdam-binjai.ac.id/index.php/jkbb/article/view/83/71>, 17-19.
- Katini, S. A. (2024). *Edukasi Dan Pemeriksaan Kadar Gula Darah (Kgd) Sebagai Upaya Dalam Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat Di Kelurahan Pujidadi*. Jurnal Abdimas Bukit Barisan Vol:4 No:1, 12-16.
- Piyanti Saurina Mahdalena Sagala, Z. I. (2024). *Efektivitas Air Rebusan Daun Salam (Syzygium Polyanthum) Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan Dataran Tinggi Kec. Binjai Timur Tahun 2024*. Jurnal

- kesehatan Bukit Barisan e-ISSN :3048-1457 | p-ISSN : 2579-7344 Volume : 8
<https://jurnal.akperkesdam-binjai.ac.id/index.php/jkbb/article/view/179/151>, 39-48.
- Sagala Piyanti Saurina, S. M. (2024). *Peningkatan Pengetahuan Dan Screening penyakit Gout Dengan Pemeriksaan Asam Urat Pada Lansia Di Kelurahan Dataran Tinggi Binjai*. Jurnal Abdimas Bukit Barisan e-ISSN : 3026-4480| p-ISSN :3026-5436Vol:4 No:1 <https://jurnal.akperkesdam-binjai.ac.id/index.php/jabb/article/view/190/158>, 28-33.
- Sapta Dewanti, A. K. (2025). *Tingkat Pengetahuan Lansia Tentang Penyakit Hipertensi Di Posyandu Lansia Maju Takgentar Dataran Tinggi Binjai tahun 2024*. Jurnal kesehatan Bukit Barisan e-ISSN : 3048-1457 | p-ISSN : 2579-7344 Volume : 9 <https://jurnal.akperkesdam-binjai.ac.id/index.php/jkbb/article/view/204/166>, 26-37.
- Supardi, R. W. (2024). *Penyuluhan Pemanfaatan Daun Sukun Untuk Penurunan Tekanan Darah Didesa Pujidadi Binjai Tahun 2023*. Jurnal Abdimas Bukit Barisan e-ISSN : 3026-4480| p-ISSN :3026-5436Vol:4 No:1 <https://jurnal.akperkesdam-binjai.ac.id/index.php/jabb/article/view/173/142>, 34-39.
- Kemenkes, 2025. Mengenal Penyakit Hipertensi. <https://upk.kemkes.go.id/new/mengenal-penyakit-hipertensi> diakses tanggal 17 Juni 2025
- Supratman., Kido, T., Tsukasaki, K., et al. (2014). Physical activity and quality of life among community-dwelling older people in indonesia: An intervention study. Journal of the Tsuruma Health Science Society Kanazawa University, 38(1), 57-66.
- Is wahyuni, S. (2017). Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dan Hipertensi Pada Lansia. Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian, 14(2), 1. <https://doi.org/10.26576/profesi.155>
- Laurensia, L., Destra, E., Saint, H. O., Syihab, M. A. Q., & Ernawati, E. (2022). Program intervensi pencegahan peningkatan kasus hipertensi di wilayah kerja puskesmas sindang jaya. *E-Amal: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 1227-1232.
- Mass, M., Buckwalter, K., Hardy, M., Reimer, T., & Titler, M. (2011). Asuhan Keperawatan Geriatrik. Terjemahan Oleh Renata Komalasari dkk. 2011. Jakarta : EGC.
- World Healt Organization (WHO), (2021). A global brief on Hypetension, Silent killer, global public health crisis. Switzerland: WHO Press.
- Riskesdas, 2018. Laporan Nasional Riskesdas Kementerian Kesehatan. https://dinkes.babelprov.go.id/sites/default/files/dokumen/bank_data/20181228%20-%20Laporan%20Riskesdas%202018%20Nasional-1.pdf diakses tanggal 20 Juni 2025