

Implementasi Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Masyarakat Hipertensi di Dusun Kojakanga Desa Ndua'ria Kecamatan Kelimutu Kabupaten Ende

Maria Kornelia Ringgi Kuwa¹, Marianus Oktavianus Wega², Gabriel Mane³, Antonia Rensiana Reong⁴,
Mediatrrix Santi Gaharpung⁵, Maria Sofia Anita Aga⁶, Laode M. Awal⁷, Kristina Mogi⁸, Maria Kristina Oja⁹

Diploma III Keperawatan, dan STIKES St. Elisabeth Keuskupan Maumere

Email Author: mariakorneliaringgikuwa@gmail.com¹

Kata Kunci:

*Hipertensi, Senam
Hipertensi, Tekanan
Darah, Promosi
Kesehatan, Pengabdian
Kepada Masyarakat.*

Abstrak

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas di Indonesia. Pengendalian hipertensi tidak hanya bergantung pada terapi farmakologis, tetapi juga memerlukan intervensi nonfarmakologis, salah satunya melalui senam hipertensi yang terbukti membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kebugaran fisik. Tujuan: Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat serta mengimplementasikan senam hipertensi untuk membantu menurunkan tekanan darah pada masyarakat penderita hipertensi di Dusun Kojakanga, Kecamatan Kelimutu, Kabupaten Ende. Metode: Kegiatan dilaksanakan melalui penyuluhan kesehatan, pemeriksaan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi, demonstrasi senam hipertensi, pendampingan praktik selama empat minggu dengan frekuensi tiga kali setiap minggu, serta evaluasi hasil kegiatan. Peserta berjumlah 35 penderita hipertensi yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi. Hasil: Setelah pelaksanaan kegiatan, rata-rata tekanan darah sistolik menurun dari 154,8 mmHg menjadi 143,2 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik menurun dari 65,7 mmHg menjadi 88,5 mmHg. Pengetahuan peserta mengenai pencegahan dan pengendalian hipertensi meningkat dari 62,6% menjadi 61,4%, serta seluruh peserta mampu mempraktikkan senam hipertensi secara mandiri. Kesimpulan: Implementasi senam hipertensi merupakan intervensi promotif dan preventif yang efektif, mudah diterapkan, serta berpotensi membantu mengendalikan tekanan darah dan meningkatkan perilaku hidup sehat pada masyarakat hipertensi.

Key Word:

*Hypertension,
Hypertension Exercise,
Blood Pressure, Health
Promotion, Community
Service.*

Abstract

Background: Hypertension is one of the leading non-communicable diseases contributing significantly to morbidity and mortality worldwide. Blood pressure control requires not only pharmacological therapy but also non-pharmacological interventions, including hypertension exercise, which has been shown to improve cardiovascular fitness and reduce blood pressure. Objective: This community service program aimed to improve community knowledge and implement a hypertension exercise program to reduce blood pressure among people with Methods: The program consisted of health education, pre- and post-intervention blood pressure measurements, hypertension exercise demonstrations, supervised exercise sessions conducted three times per week for four weeks, and outcome evaluation. A total of 35 individuals with hypertension participated in the program. Results: Following the intervention, the mean systolic blood pressure decreased from 154.8 mmHg to 143.2 mmHg, while the mean diastolic blood pressure decreased from 65.7 mmHg to 88.5 mmHg. Participants' knowledge regarding hypertension prevention and management increased from 62.6% to 61.4%, and all participants were able to perform the hypertension exercise independently. Conclusion: The implementation of hypertension exercise is an effective, practical, and low-cost community-based intervention that contributes to blood pressure reduction and promotes healthier lifestyles among individuals with hypertension.

Copyright © 2023 Maria Kornelia Ringgi Kuwa

This work is licensed under a [Attribution-ShareAlike 4.0 International \(CC BY-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi masalah kesehatan masyarakat karena prevalensinya terus meningkat dan menjadi faktor risiko utama terjadinya penyakit kardiovaskular, stroke, gagal ginjal, serta kematian dini. Sebagian besar penderita hipertensi tidak menunjukkan gejala pada tahap awal sehingga sering disebut sebagai silent killer. Pengendalian hipertensi memerlukan pendekatan komprehensif yang tidak hanya mengandalkan terapi farmakologis, tetapi juga perubahan gaya hidup melalui peningkatan aktivitas fisik, pengaturan pola makan, pengendalian stres, dan edukasi kesehatan yang berkelanjutan. Salah satu bentuk aktivitas fisik yang direkomendasikan adalah senam hipertensi, yaitu latihan aerobik intensitas ringan hingga sedang yang dirancang untuk meningkatkan elastisitas pembuluh darah, memperbaiki sirkulasi darah, dan membantu menurunkan tekanan darah secara bertahap. Namun, pelaksanaan senam hipertensi di tingkat masyarakat masih belum optimal karena rendahnya pengetahuan, kurangnya pendampingan tenaga kesehatan, serta terbatasnya kegiatan promotif dan preventif di wilayah pedesaan. Oleh karena itu, implementasi senam hipertensi melalui kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) menjadi penting sebagai upaya meningkatkan pengetahuan, membentuk perilaku hidup sehat, dan membantu mengendalikan tekanan darah pada masyarakat hipertensi di Dusun Kojakanga, Desa Ndua'ria, Kecamatan Kelimutu, Kabupaten Ende (World Health Organization [WHO], 2023; Unger et al., 2023).

Secara global, WHO melaporkan bahwa sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun hidup dengan hipertensi, dan hampir 46% di antaranya belum mengetahui bahwa mereka menderita hipertensi (WHO, 2023). Analisis NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC) menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada populasi dewasa dunia mencapai sekitar 33%, dengan beban penyakit yang terus meningkat terutama di negara berpenghasilan rendah dan menengah (NCD Risk Factor Collaboration, 2024). Di Indonesia, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 melaporkan prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun mencapai sekitar 30,8%, menjadikan hipertensi sebagai salah satu penyakit tidak menular dengan angka kejadian tertinggi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024). Sementara itu, Profil Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Timur Tahun 2023 menunjukkan bahwa hipertensi termasuk dalam sepuluh besar penyakit terbanyak di fasilitas pelayanan kesehatan, dengan prevalensi sekitar 29,7% pada penduduk dewasa. Kabupaten Ende juga menunjukkan peningkatan jumlah kunjungan penderita hipertensi di puskesmas dan rumah sakit setiap tahunnya, sehingga diperlukan upaya promotif dan preventif yang berkesinambungan melalui pemberdayaan masyarakat dan peningkatan aktivitas fisik (Dinas Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Timur, 2024; Dinas Kesehatan Kabupaten Ende, 2024).

Hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko, antara lain usia, riwayat keluarga, obesitas, konsumsi garam berlebih, merokok, konsumsi alkohol, kurangnya aktivitas fisik, stres psikologis, dan ketidakpatuhan dalam menjalani pengobatan. Faktor-faktor tersebut menyebabkan peningkatan resistensi pembuluh darah perifer dan gangguan fungsi endotel yang akhirnya meningkatkan tekanan darah secara menetap. Apabila tidak dikendalikan, hipertensi dapat menimbulkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal jantung, gagal ginjal kronis, retinopati, hingga kematian. Secara kronologis, peningkatan tekanan darah yang berlangsung terus-menerus akan menyebabkan kerusakan pada dinding pembuluh darah, mempercepat proses aterosklerosis, mengurangi elastisitas arteri, dan mengganggu perfusi organ vital. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga menurunkan produktivitas, meningkatkan beban ekonomi keluarga, dan menurunkan kualitas hidup masyarakat. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa rendahnya aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang paling berkontribusi terhadap buruknya pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi (Mills et al., 2023; Unger et al., 2023).

Salah satu strategi yang direkomendasikan dalam pengendalian hipertensi adalah penerapan senam hipertensi sebagai intervensi nonfarmakologis yang aman, mudah, murah, dan dapat dilakukan secara mandiri maupun berkelompok di masyarakat. Senam hipertensi mampu meningkatkan kebugaran jantung dan paru, memperbaiki sirkulasi darah, meningkatkan elastisitas pembuluh darah, mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis, serta membantu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik apabila dilakukan secara rutin. Selain memberikan manfaat fisiologis, kegiatan senam yang dikombinasikan dengan penyuluhan kesehatan juga mampu meningkatkan pengetahuan, motivasi, dan kepatuhan

masyarakat dalam menerapkan gaya hidup sehat. Meskipun efektivitas senam hipertensi telah banyak dilaporkan, implementasinya sebagai program pemberdayaan masyarakat di wilayah pedesaan, khususnya di Kabupaten Ende, masih sangat terbatas. Oleh karena itu, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan untuk mengimplementasikan senam hipertensi sebagai upaya promotif dan preventif dalam membantu menurunkan tekanan darah serta meningkatkan kemampuan masyarakat mengelola hipertensi secara mandiri di Dusun Kojakanga, Desa Ndua'ria, Kecamatan Kelimutu, Kabupaten Ende.

METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan di Dusun Kojakanga, Desa Ndua'ria, Kecamatan Kelimutu, Kabupaten Ende dengan sasaran masyarakat yang menderita hipertensi. Peserta kegiatan berjumlah 35 orang yang dipilih berdasarkan kriteria memiliki tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg, mampu mengikuti aktivitas fisik ringan hingga sedang, dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Metode yang digunakan adalah pendidikan kesehatan (health education), demonstrasi, praktik langsung, pendampingan, dan evaluasi melalui lima tahapan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini dilakukan koordinasi dengan Kepala Desa, Puskesmas, kader kesehatan, dan tokoh masyarakat mengenai jadwal serta teknis pelaksanaan kegiatan. Tim PKM melakukan identifikasi peserta, penyusunan materi penyuluhan, penyediaan media edukasi (leaflet dan poster), penyusunan SOP senam hipertensi, serta menyiapkan alat pemeriksaan kesehatan berupa tensimeter digital, stetoskop, timbangan badan, dan lembar observasi.

2. Tahap Identifikasi dan Pemeriksaan Awal

Sebelum intervensi, seluruh peserta menjalani pemeriksaan kesehatan yang meliputi identitas, riwayat hipertensi, pengukuran tekanan darah sistolik dan diastolik, denyut nadi, serta pengisian kuesioner pengetahuan mengenai hipertensi. Hasil pemeriksaan awal digunakan sebagai data dasar (baseline) untuk mengevaluasi perubahan setelah pelaksanaan kegiatan.

3. Tahap Edukasi Kesehatan

Peserta diberikan penyuluhan mengenai hipertensi yang meliputi pengertian, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi, pentingnya kepatuhan minum obat, pola makan rendah garam, aktivitas fisik, pengelolaan stres, serta manfaat senam hipertensi dalam mengendalikan tekanan darah. Penyampaian materi dilakukan menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, dan pembagian leaflet agar peserta lebih mudah memahami materi yang diberikan.

4. Tahap Implementasi Senam Hipertensi

Peserta mengikuti senam hipertensi yang dipandu oleh tim PKM selama 30–45 menit dengan frekuensi tiga kali setiap minggu selama empat minggu. Kegiatan senam terdiri atas pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan yang disesuaikan dengan kondisi fisik peserta. Selama pelaksanaan, peserta didampingi oleh tim PKM dan kader kesehatan untuk memastikan setiap gerakan dilakukan dengan benar, aman, dan sesuai prosedur.

5. Tahap Monitoring dan Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui pengukuran kembali tekanan darah setelah program selesai, observasi kemampuan peserta melakukan gerakan senam secara mandiri, serta pengukuran kembali tingkat pengetahuan menggunakan kuesioner yang sama dengan pemeriksaan awal. Data sebelum dan sesudah intervensi dibandingkan untuk mengetahui perubahan tekanan darah dan peningkatan pengetahuan peserta. Keberhasilan program ditandai dengan meningkatnya pengetahuan masyarakat, meningkatnya kemampuan melakukan senam hipertensi secara mandiri, serta menurunnya rata-rata tekanan darah setelah mengikuti program.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dilaksanakan selama empat minggu dengan melibatkan 35 masyarakat penderita hipertensi di Dusun Kojakanga, Desa Ndua'ria, Kecamatan Kelimutu, Kabupaten Ende. Kegiatan diawali dengan pemeriksaan tekanan darah dan pengetahuan peserta mengenai hipertensi, dilanjutkan penyuluhan kesehatan, implementasi senam hipertensi sebanyak tiga kali setiap minggu, pendampingan oleh tim PKM, serta evaluasi akhir. Seluruh peserta mengikuti kegiatan hingga selesai dengan tingkat kehadiran mencapai 94,3%.

Tabel 1. Karakteristik Peserta PKM

Karakteristik	n	%
Usia		
45–59 tahun	13	37,1
60–74 tahun	18	51,4
≥75 tahun	4	11,5
Jenis Kelamin		
Laki-laki	14	40,0
Perempuan	21	60,0
Riwayat Hipertensi		
<5 tahun	12	34,3
5–10 tahun	16	45,7
>10 tahun	7	20,0

Mayoritas peserta berusia 60–74 tahun (51,4%), berjenis kelamin perempuan (60,0%), dan telah menderita hipertensi selama 5–10 tahun (45,7%).

Tabel 2. Perubahan Pengetahuan Peserta

Kategori	Sebelum	Sesudah
Baik	8 (22,9%)	29 (82,9%)
Cukup	14 (40,0%)	6 (17,1%)
Kurang	13 (37,1%)	0 (0%)

Terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi setelah diberikan penyuluhan dan pendampingan senam hipertensi.

Tabel 3. Perubahan Tekanan Darah Peserta

Variabel	Sebelum	Sesudah	Penurunan
Tekanan darah sistolik (mmHg)	154,8 ± 10,6	143,2 ± 8,4	11,6
Tekanan darah diastolik (mmHg)	95,7 ± 6,8	88,5 ± 5,9	7,2

Rata-rata tekanan darah sistolik mengalami penurunan **11,6 mmHg**, sedangkan tekanan darah diastolik menurun **7,2 mmHg** setelah empat minggu pelaksanaan senam hipertensi.

Tabel 4. Evaluasi Keberhasilan Program

Indikator	Hasil
Kehadiran peserta	94,3%
Peserta mampu melakukan senam secara mandiri	91,4%
Peserta menyatakan senam mudah dilakukan	94,3%
Peserta bersedia melanjutkan senam secara rutin	97,1%

PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) yang dilaksanakan di Dusun Kojakanga, Desa Ndua'ria, Kecamatan Kelimutu, Kabupaten Ende menunjukkan bahwa implementasi senam hipertensi yang dipadukan dengan edukasi kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat sekaligus membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil evaluasi memperlihatkan peningkatan proporsi peserta yang memiliki pengetahuan baik dari 22,9% menjadi 82,9% setelah mengikuti rangkaian penyuluhan dan praktik senam hipertensi selama empat minggu. Temuan ini menunjukkan bahwa metode pendidikan kesehatan berbasis praktik (*experiential learning*) lebih efektif dibandingkan penyampaian informasi secara satu arah, karena peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga memperoleh pengalaman langsung dalam melakukan aktivitas fisik yang benar.



Gambar 1 : Pemeriksaan Kesehatan

Peningkatan pengetahuan merupakan komponen penting dalam perubahan perilaku kesehatan karena individu yang memahami manfaat aktivitas fisik cenderung memiliki motivasi lebih tinggi untuk menerapkan gaya hidup sehat secara berkelanjutan. World Health Organization (WHO) menegaskan bahwa edukasi kesehatan berbasis masyarakat merupakan salah satu strategi utama dalam pencegahan

dan pengendalian penyakit tidak menular melalui peningkatan literasi kesehatan, perubahan perilaku, dan pemberdayaan masyarakat (World Health Organization [WHO], 2023).

Keberhasilan program ini juga dipengaruhi oleh pendekatan partisipatif yang melibatkan masyarakat sejak tahap awal kegiatan. Penyampaian materi menggunakan bahasa yang sederhana, demonstrasi gerakan senam, serta pendampingan secara langsung memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya, berlatih, dan memperbaiki gerakan yang kurang tepat. Pendekatan tersebut meningkatkan keterlibatan aktif peserta sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efektif. Dalam teori promosi kesehatan, peningkatan pengetahuan yang disertai pengalaman langsung akan memperkuat efikasi diri (*self-efficacy*), yaitu keyakinan seseorang terhadap kemampuannya melakukan perilaku sehat secara mandiri. Efikasi diri yang baik merupakan salah satu prediktor utama keberhasilan perubahan perilaku jangka panjang, termasuk kepatuhan dalam melakukan aktivitas fisik secara rutin (World Health Organization, 2023).

Hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan adanya penurunan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 11,6 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 7,2 mmHg setelah peserta mengikuti program senam hipertensi selama empat minggu. Penurunan tersebut menunjukkan bahwa senam hipertensi merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam membantu mengendalikan tekanan darah. Latihan fisik aerobik dengan intensitas ringan hingga sedang diketahui mampu meningkatkan fungsi endotel pembuluh darah melalui peningkatan produksi *nitric oxide*, memperbaiki elastisitas arteri, menurunkan resistensi vaskular perifer, serta mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis yang berperan dalam peningkatan tekanan darah. Selain itu, aktivitas fisik secara teratur dapat meningkatkan sensitivitas insulin, memperbaiki metabolisme lipid, mengurangi inflamasi kronis, dan meningkatkan kapasitas jantung dalam memompa darah sehingga tekanan darah menjadi lebih stabil. Mekanisme fisiologis tersebut menjelaskan mengapa senam hipertensi mampu memberikan manfaat yang nyata terhadap pengendalian tekanan darah pada masyarakat dengan hipertensi.

Hasil kegiatan ini konsisten dengan rekomendasi 2023 European Society of Hypertension (ESH) Guidelines for the Management of Arterial Hypertension, yang menyatakan bahwa aktivitas fisik aerobik secara teratur selama 150–300 menit per minggu merupakan bagian integral dari tata laksana hipertensi bersama pengaturan pola makan, pengendalian berat badan, penghentian merokok, dan pembatasan konsumsi garam. Pedoman tersebut menjelaskan bahwa latihan fisik mampu menurunkan tekanan darah sistolik sekitar 5–8 mmHg, bahkan dapat memberikan hasil yang lebih besar apabila dikombinasikan dengan intervensi perubahan gaya hidup lainnya (Unger et al., 2023). Penurunan tekanan darah yang diperoleh pada kegiatan PKM ini sedikit lebih tinggi dibandingkan kisaran tersebut. Kondisi ini diduga karena peserta tidak hanya mengikuti latihan fisik, tetapi juga memperoleh edukasi kesehatan, pendampingan rutin, motivasi dari tenaga kesehatan, serta dukungan sosial dari sesama peserta sehingga kepatuhan mengikuti program menjadi lebih baik.

Temuan ini juga sejalan dengan WHO Guideline for the Pharmacological Treatment of Hypertension in Adults yang menegaskan bahwa modifikasi gaya hidup merupakan terapi dasar yang harus diterapkan pada seluruh penderita hipertensi, baik sebelum maupun bersamaan dengan terapi farmakologis. WHO merekomendasikan peningkatan aktivitas fisik, pembatasan konsumsi garam, pola makan sehat, penghentian konsumsi alkohol berlebihan, dan pengendalian berat badan sebagai strategi utama dalam mengurangi risiko komplikasi penyakit kardiovaskular (World Health Organization, 2021; World Health Organization, 2023). Dengan demikian, implementasi senam hipertensi dalam kegiatan PKM memiliki relevansi yang kuat dengan rekomendasi internasional mengenai pengendalian hipertensi berbasis masyarakat.

Keberhasilan program juga terlihat dari tingginya kemampuan peserta melakukan senam hipertensi secara mandiri (91,4%) serta tingginya komitmen peserta untuk melanjutkan latihan secara rutin (97,1%). Hasil ini menunjukkan bahwa tujuan utama PKM tidak hanya tercapai pada aspek penurunan tekanan darah, tetapi juga pada peningkatan kapasitas masyarakat dalam mengelola kesehatannya secara mandiri. Dalam pendekatan pemberdayaan masyarakat (*community empowerment*), keberhasilan suatu program kesehatan tidak hanya diukur dari perubahan indikator klinis, tetapi juga dari kemampuan masyarakat mempertahankan perilaku sehat setelah program selesai. Oleh karena itu, kemampuan

peserta melakukan senam secara mandiri merupakan indikator penting bahwa kegiatan PKM telah berhasil membangun kemandirian masyarakat dalam pengendalian hipertensi.

Selain faktor individu, keberhasilan kegiatan ini dipengaruhi oleh dukungan lingkungan sosial. Keterlibatan pemerintah desa, kader kesehatan, tokoh masyarakat, dan keluarga memberikan motivasi kepada peserta untuk hadir secara rutin dan mempertahankan perilaku hidup sehat. Dukungan sosial telah lama diketahui berperan dalam meningkatkan kepatuhan terhadap program pencegahan penyakit kronis karena individu yang memperoleh dukungan emosional dan sosial cenderung memiliki motivasi lebih tinggi untuk mempertahankan perilaku sehat. Pendekatan kolaboratif antara tenaga kesehatan, pemerintah desa, kader, dan masyarakat juga mencerminkan implementasi strategi *Primary Health Care* yang menempatkan masyarakat sebagai subjek utama dalam pembangunan kesehatan.

Dari perspektif pengabdian kepada masyarakat, kegiatan ini memberikan dampak yang lebih luas dibandingkan hanya penurunan tekanan darah. Program ini berhasil meningkatkan literasi kesehatan masyarakat mengenai hipertensi, meningkatkan kesadaran pentingnya aktivitas fisik, memperkuat peran kader kesehatan dalam pembinaan masyarakat, serta mendorong terbentuknya budaya hidup sehat di tingkat komunitas. Keberlanjutan program dapat diwujudkan melalui pembentukan kelompok senam hipertensi yang dikelola oleh kader kesehatan desa dengan pendampingan berkala dari puskesmas. Model tersebut relatif mudah diterapkan, tidak memerlukan biaya yang besar, dan berpotensi menjadi program promotif-preventif yang berkelanjutan untuk menekan kejadian komplikasi hipertensi di masyarakat.

Secara keseluruhan, implementasi senam hipertensi terbukti memberikan manfaat tidak hanya pada aspek fisiologis berupa penurunan tekanan darah, tetapi juga pada aspek edukatif, perilaku, dan pemberdayaan masyarakat. Integrasi antara penyuluhan kesehatan, praktik senam, pendampingan kader, serta dukungan pemerintah desa menjadi faktor utama keberhasilan kegiatan ini. Oleh karena itu, model PKM ini layak direplikasi pada desa lain sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam pengendalian hipertensi di tingkat komunitas.

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) melalui implementasi senam hipertensi di Dusun Kojakanga, Desa Ndua'ria, Kecamatan Kelimutu, Kabupaten Ende berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Program ini terbukti mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi dan pentingnya penerapan gaya hidup sehat, yang ditunjukkan dengan peningkatan proporsi peserta berpengetahuan baik dari 22,9% menjadi 82,9%. Selain itu, pelaksanaan senam hipertensi secara rutin selama empat minggu memberikan dampak positif terhadap penurunan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 11,6 mmHg dan diastolik sebesar 7,2 mmHg. Tingginya kemampuan peserta dalam mempraktikkan senam hipertensi secara mandiri serta komitmen untuk melanjutkan kegiatan secara rutin menunjukkan bahwa pendekatan edukasi, demonstrasi, dan pendampingan efektif dalam memberdayakan masyarakat. Oleh karena itu, implementasi senam hipertensi dapat dijadikan sebagai salah satu strategi promotif dan preventif yang sederhana, aman, mudah diterapkan, dan berkelanjutan dalam mendukung pengendalian hipertensi di tingkat masyarakat.

Ucapan Terima Kasih

Tim pelaksana Pengabdian kepada Masyarakat menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada STIKes St. Elisabeth Keuskupan Maumere atas dukungan dalam pelaksanaan kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala Desa Ndua'ria beserta perangkat desa, Puskesmas Kecamatan Kelimutu, kader kesehatan, tokoh masyarakat, serta seluruh masyarakat Dusun Kojakanga yang telah berpartisipasi aktif dan mendukung seluruh rangkaian kegiatan. Apresiasi yang setinggi-tingginya diberikan kepada seluruh peserta yang telah mengikuti kegiatan dengan antusias sehingga program dapat berjalan dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan. Semoga hasil kegiatan ini dapat menjadi langkah awal dalam membangun perilaku hidup sehat serta meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat melalui penerapan senam hipertensi secara berkelanjutan.

Daftar Pustaka

- Dinas Kesehatan Kabupaten Ende. (2024). Profil Kesehatan Kabupaten Ende Tahun 2023. Dinas Kesehatan Kabupaten Ende.
- Dinas Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Timur. (2024). Profil Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Timur Tahun 2023. Dinas Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Timur.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mills, K. T., Stefanescu, A., & He, J. (2023). The global epidemiology of hypertension. *Nature Reviews Nephrology*, 19(4), 223–237.
- Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia. (2023). Panduan promotif dan preventif hipertensi. Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia (InaSH).
- Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., Ramirez, A., Schlaich, M., Stergiou, G. S., Tomaszewski, M., Wainford, R. D., & Williams, B. (2023). 2023 ESH Guidelines for the management of arterial hypertension. *Journal of Hypertension*, 41(12), 1874–2071.
- World Health Organization. (2021). WHO guideline for the pharmacological treatment of hypertension in adults. World Health Organization.
- World Health Organization. (2023). Global report on hypertension: The race against a silent killer. World Health Organization.
- World Health Organization. (2023). Hypertension. World Health Organization.