



## Upaya peningkatan pengetahuan lansia tentang senam hipertensi menggunakan media poster

Istichomah<sup>1\*</sup>, Sri Handayani<sup>1</sup>, Rika Monika<sup>2</sup>, Setyo Retno Wulandari<sup>3</sup>, Wiwin Winarsih<sup>4</sup>

<sup>1\*</sup>prodi Ners STIKES Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

<sup>2</sup> prodi S1 Keperawatan STIKES Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

<sup>2</sup> prodi D3 Kebidanan STIKES Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

<sup>2</sup> prodi S1 Kebidanan STIKES Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

### ARTICLE INFORMATION

Received: May, 07, 2023

Revised: June, 11, 2023

Available online: June, 30, 2023

### KEYWORDS

Pengetahuan, senam hipertensi, lansia, poster

### CORRESPONDENCE

E-mail: istichomahusamn@yahoo.com

### ABSTRACT

Upaya peningkatan kesehatan terutama pencegahan hipertensi terus dilakukan. Data Riskesdas menyebutkan bahwa hipertensi masih menjadi penyakit nomor 2 yang paling sering terjadi pada lansia. Salah satu cara pencegahan yang masih jarang dilakukan adalah senam hipertensi. Senam hipertensi dapat meningkatkan curah jantung namun setelah fase tersebut akan menyebabkan penurunan curah jantung sehingga menyebabkan penurunan tekanan darah. Sasaran pengabdian sebanyak 36 lansia yang dengan tujuan meningkatkan pengetahuan lansia terkait senam hipertensi. Metode yang digunakan adalah metode ceramah dan diskusi dengan media. Senam hipertensi ini terdiri dari 16 gerakan yang dapat dilakukan secara mandiri oleh lansia dalam waktu 30 menit. Hasil penyuluhan tentang senam hipertensi dengan poster didapatkan hasil pre-test tingkat pengetahuan dalam kategori kurang 55% dan hasil post – test tingkat pengetahuan dalam kategori cukup 44%. Penyuluhan kesehatan tentang senam lansia dapat meningkatkan pengetahuan lansia untuk mencegah hipertensi. Lansia dapat melakukan kegiatan senam lansia di rumah dengan media poster yang sudah diberikan oleh penyuluh di tempat tinggal masing-masing.

### INTRODUCTION

Jumlah penduduk lansia mengalami peningkatan setiap tahunnya, data WHO memperkirakan di tahun 2050 jumlah lansia dunia sebanyak 2,1 milyar jiwa dimana di Indonesia sendiri jumlah penduduk lansia pada tahun 2021 sebanyak 10,82% jumlah penduduk dimana Yogyakarta menjadi provinsi dengan jumlah lansia terbanyak (Badan Pusat Statistik, 2022). Hal ini menjadi tantangan sendiri, karena peningkatan jumlah lansia dapat memberikan dampak baik positif maupun negatif pada aspek sosial, ekonomi, hukum, politik dan terutama kesehatan. Data Riskesdas (2018) menunjukkan prevalensi lansia dengan Hipertensi sebanyak 55% dimana risiko prevalensi Hipertensi akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia.

Menurut Whelton et al (2018), kualitas hidup lansia yang menderita hipertensi cenderung dalam kategorik buruk jika dibandingkan dengan lansia tanpa keluhan hipertensi hal ini dikarenakan salah satunya penurunan fungsi tubuh akibat hipertensi terutama pada hipertensi yang tidak dilakukan perawatan maksimal. Hasil Riskesdas (2018), menunjukkan, bahwa satu dari lima lansia mengalami sakit dalam satu bulan terakhir dan ada 2,32% lansia yang tidak mau berobat sehingga sebanyak 4,72% lansia pernah dirawat di rumah sakit dalam setahun terakhir (Badan Pusat Statistik, 2022). Selain itu pasien dengan hipertensi berisiko mengalami serangan jantung (60%), stroke (77%), dan gagal jantung (74%) (Vandana, 2018).

Salah satu hal yang dapat dilakukan untuk meminimalkan keluhan kesehatan pada lansia adalah dengan meningkatkan promosi dan preventif kesehatan (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Germas merupakan program promosi kesehatan yang dianjurkan dilakukan kepada seluruh masyarakat tanpa mengenal usia. Salah satu program dalam germas adalah meningkatkan aktivitas atau olah raga, karena olahraga dianggap sebagai salah satu kegiatan yang mampu menurunkan keluhan kesehatan seperti menurunkan tekanan darah, menurunkan risiko stroke, masalah jantung dan penyakit kardiovaskuler lainnya (Whelton et al., 2018).

Senam merupakan salah satu olah raga yang dapat meningkatkan suplai oksigen ke seluruh jaringan tubuh, termasuk otot dan rangka yang dapat meningkatkan kebutuhan oksigen dalam darah, meningkatkan volume sekuncup jantung dan peningkatan denyut jantung (Whelton et al., 2018).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa senam terutama senam hipertensi berpengaruh terhadap perubahan tekanan darah seperti pada studi yang dilakukan Hernawan & Rosyid, (2017), dimana sebanyak 39% lansia mengalami pre hipertensi setelah diberikan senam hipertensi sebanyak 56% lansia memiliki hasil ukur tekanan darah dalam rentang normal. Anwari et al (2018), juga membuktikan bahwa senam hipertensi mempengaruhi tekanan darah lansia ( $p < 0,001$ ). Hasil penelitian pada lansia di Yogyakarta menunjukkan bahwa senam hipertensi yang diberikan dalam durasi 30 menit selama dua kali dalam seminggu mampu menurunkan tekanan darah sistolik (22 mmHg) dan diastolik (3,4 mmHg) (Tina et al., 2021).

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan pada lansia di dusun Gamol, didapatkan informasi bahwa lansia lebih banyak menghabiskan waktu senggangnya di rumah. Posyandu lansia yang ada baru melakukan kegiatan rutinnnya berupa pemeriksaan kesehatan serta senam lansia secara masal. Sementara itu, dari data dari kader lansia,

lansia yang mengalami hipertensi sebanyak 46 orang, dan belum pernah mendapatkan informasi tentang pelaksanaan senam hipertensi.

Sikap dan perilaku kesehatan dapat tidak optimal akibat kurangnya informasi kesehatan baik dari petugas kesehatan secara langsung, maupun dari media lain ( Sari et al., 2018). Seperti pada hasil studi Ottu et al (2021) dimana lansia dengan hipertensi yang memiliki pengetahuan yang kurang terkait perawatan maka perilaku kepatuhan perawatannya pun akan rendah.

Sehingga perlu dilakukan pemaparan informasi untuk meningkatkan pengetahuan lansia terhadap perawatan hipertensi. Salah satu metode untuk meningkatkan pengetahuan pada lansia menggunakan penyuluhan kesehatan dengan media poster. Pemberian informasi kesehatan dengan metode penyuluhan terbukti dapat meningkatkan pengetahuan pada lansia dengan Hipertensi (Vandana, 2018). selain metode, pemilihan media penyuluhan mempengaruhi keoptimalan penyampaian informasi. Penyuluhan dengan menggunakan media poster pada lansia dengan hipertensi terbukti efektif berdasarkan beberapa hasil studi. Seperti pada studi Andrian et al (2022) dan Berlian et al (2022) dimana lansia dengan hipertensi mengalami peningkatan pengetahuan, dimana sebelumnya tingkat pengetahuan mayoritas cukup setelah

diberikan penyuluhan dengan media poster tingkat pengetahuan mayoritas baik.

## METHOD

Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan menerapkan manajemen hipertensi pada lansia, kegiatan terdiri dari pemeriksaan tekanan darah dan edukasi senam hipertensi. Kegiatan dilakukan pada tanggal 14 – 16 April 2023, dimana tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan lansia terkait senam hipertensi. Sasaran dari kegiatan ini adalah 36 orang lansia di Dusun Gamol. Metode edukasi yang digunakan penyuluhan kesehatan dengan menggunakan poster sebagai media edukasi .

Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi beberapa tahapan, seperti pengkajian kepada kader dan beberapa lansia mengenai senam hipertensi, dilanjutkan dengan skrining tekanan darah dan pelaksanaan pendidikan kesehatan terkait senam hipertensi selama 30 menit. Media poster yang ditelah dibuat memuat gambar-gambar tentang 16 gerakan yang dapat menurunkan tekanan darah. Kegiatan pendidikan kesehatan dimulai dengan *pre – test* pada lansia untuk mengukur tingkat pengetahuan terkait senam hipertensi, selanjutnya penjelasan terkait senam hipertensi dimana masing – masing lansia diberikan poster dan diberikan pendampingan oleh penyuluh bersama kader selama penjelasan. Setelah selesai pendidikan kesehatan,

selanjutnya kegiatan diakhiri dengan *post – test* kembali.

**RESULTS**

Kegiatan penyuluhan kesehatan ini diikuti oleh 36 lansia yang ada di dusun Gamol, Gamping, Sleman. Lansia nampak antusias mengikuti kegiatan ini karena bagi lansia, hal ini merupakan informasi baru dan mudah dilakukan.

Peserta penyuluhan mayoritas berusia 60 – 65 tahun (50%) dan mayoritas lansia perempuan (86%) seperti yang terlihat di tabel 1 dan 2.

Table 1. Distribusi Usia Lansia yang Mengikuti Kegiatan Penyuluhan Senam Hipertensi

Usia lansia	n	%
60-65	18	50%
66-70	5	13%
71-75	10	27%
76-80	3	10%
Total	36	100%

Table 2. Distribusi Jenis Kelamin Lansia Yang Mengikuti Kegiatan Penyuluhan Senam Hipertensi

Jenis kelamin	n	%
Laki-laki	5	14%
Perempuan	31	86%
Total	36	100%

Tabel 3. Hasil *Pre-Post Test* Pengetahuan Lansia Tentang Senam Hipertensi (n=36)

Kategori	Pre Test		Post test	
	N	%	N	%
Kurang	20	55	6	17
Cukup	11	31	16	44
Baik	5	14	14	39

Hasil dari *pre – test* terkait sena hipertensi didapatkan mayoritas lansia memiliki tingkat pengetahuan yang kurang (55%), dan setelah dilakukan penyuluhan senam hipertensi dengan media poster terdapat perubahan tingkat pengetahuan dimana mayoritas lansia

memiliki tingkat pengetahuan cukup (44%) seperti yang tergambar di tabel 3.



Gambar 1. kegiatan pemeriksaan tekanan darah



Gambar 2. Poster senam hipertensi

Kegiatan penyuluhan ini berlangsung dengan lancar dan didukung oleh kader lansia yang ada di dusun Gamol. Lansia yang mengikuti



kegiatan ini nampak antusias, yang dibuktikan dengan semangatnya dalam mendengarkan penjelasan, berdiskusi dan mengikuti arahan dari penyuluh dalam melakukan gerakan senam hipertensi ini. Beberapa lansia nampak lupa dengan beberapa gerakan karena terkait faktor usia yang mengalami penurunan tingkat kognitif. Lansia juga mampu menirukan gerakan yang diajarkan oleh penyuluh.

## DISCUSSION

Kegiatan penyuluhan tentang senam hipertensi dengan media poster ini diikuti oleh sebanyak 36 lansia dengan mayoritas berusia 60 – 65 tahun dan mayoritas lansia perempuan. Beberapa artikel penelitian mengatakan bahwa lansia perempuan memiliki risiko lebih tinggi menderita hipertensi dibandingkan lansia laki – laki, hal ini disebabkan perubahan hormonal dan kadar HDL yang rendah menyebabkan peningkatan LDL yang berakibat terhadap kenaikan tekanan darah dan arteriosklerosis (Sari et al., 2021). ini berfungsi untuk

Hasil edukasi menunjukkan adanya perubahan tingkat pengetahuat senam hipertensi diman sebelum penyulhan mayoritas pengetahuan pada kategorik kurang (55%) dan setelah penyuluhan berubah menjadi kategorik cukup (44%). Kondisi ini sejalan dengan beberapa hasil penelitian dimana penyuluhan kesehatan dengan menggunakan media poster terbukti dapat merubah tingkat pengetahuan lansia. Seperti studi pada lansia dengan Hipertensi di

Puskesmas Pakong, edukasi dengan poster mampu menaikkan pengetahuan dari cukup ke baik sebanyak 93% (Priyanto et al., 2021), studi di Panuluran juga menunjukkan terdapat perbedaan nilai *pre – post test* pada tingkat pengetahuan sebesar 12,5 (*mean*) (Berlian et al., 2022) dan studi pada lansia di Pesucen Banyuwangi juga menunjukkan perbedaan tingkat pengetahuan ke arah yang lebih baik setelah dilakukan edukasi (Vandana, 2018).

Peningkatan pengetahuan dengan menggunakan poster dapat terjadi karena informasi yang dipaparkan dalam poster lebih sederhana, menggunakan bahasa yang mudah dimengerti dan disertai gambar gerakan. Hal ini sesuai dengan pendapat mengatakan bahwa penyederhanaan istilah – istilah selama penyuluhan, bahasa lebih umum, mudah dimerngerti merupakan hal penting yang harus diperhartikan agar materi dapat diterima dan dipahami dengan mudah (Vandana, 2018). selain optimalisasi huruf dan gambar yang terdapat dalam poster, poster juga dapat digunakan kembali sewaktu – waktu karena mudah ditempatkan atau dapat ditempel dimana saja sehingga dapat dimanfaatkan secara maksimal dan dijadikan pengingat akan informasi kembali (Priyanto et al., 2021).

Pada pengabdian ini mengangkat tema senam hipertensi sesuai dengan hasil pengakjian dimana lansia mayoritas belum pernah mendapatkan informasi terkait senam hipertensi. Topik edukasi juga berperan dalam

menimbulkan minat dan motivasi sasaran saat penyuluhan. Senam dianggap sebagai gerakan ringan yang murah, dapat dilakukan setiap hari, dapat dilakukan secara berkelompok maupun sendiri dan efeknya dapat dirasakan daat itu juga (Rangkuti & Ramadhini, 2020). Pada pengabdian ini terbukti para lansia nampak sangat antusias mendengarkan penjelasan penyuluh, ramai berdiskusi dan mempraktikan senam hipertensi. Selain itu juga durasi membaca poster dapat disesuaikan dengan kecepatan membaca sasaran sehingga memudahkan dalam memahami materi (Priyanto et al., 2021). Para kader yang juga seagai motivator para lansa untuk mengikuti kegiatan pengabdian dan pemonitoring jalannya kegiatan berjalan secara optimal.

Keterbatasan dalam kegiatan penyuluhan ini adalah keterbatasan tempat dan waktu yang disediakan karena lansia tidak datang bersamaan maka masing – masing lansia diberikan penyuluhan pada waktu yang berbeda. Namun, dengan menggunakan poster yang bisa dibawa pulang oleh lansia, diharapkan lansia tetap dapat melakukan kegiatan dengan panduan poster yang telah diberikan.

## CONCLUSIONS

Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang senam hipertensi ini terbukti dapat meningkatkan tingkat pengetahuan lansia terkait senam hipertensi. Lansia juga nampak aktif bertanya tentang gerakan yang tidak begitu dipahami.

Terkadang lansia nampak lupa dengan beberapa gerakan, namun dengan media yang disediakan, lansia dapat melihat dan mengingat kembali gerakan yang seharusnya dilakukan. Selain itu lansia yang mengikuti kegiatan ini tampak aktif dan semangat dalam mengikuti arahan dari penyuluh. Lansia dapat menjelaskan dan menirukan dengan baik tentang gerakan senam hipertensi.. Lansia dapat membawa pulang poster tentang senam hipertensi yang sudah disediakan oleh tim dari STIKes Yogyakarta.

Saran yang dapat dilakukan pada kegiatan ini adalah pengelompokan lansia saat pelaksanaan penyuluhan sehingga kedepannya waktu pelaksanaan dapat dimaksimalkan. Kegiatan ini diharapkan dapat dilakukan secara terus menerus agar pengetahuan dan ketrampilan untuk menjaga kesehatan serta mencegah penyakit dapat terus berlangsung.

## REFERENCES

- Andrian, m. F. F., rahmawati, d. L., antika, f. N., salsabilla, f. T., carissa, b., sari, w., damayanti, s., subastian, m. R., ningrum, i. W., nusantoro, s. A., mufidah, h., wianda, n. A., sari, d. S. P. S., kristinawati, b., & firmansyah, f. (2022). Peningkatan pengetahuan gizi hipertensi dengan penyuluhan media poster pada lansia di desa pucangan. *Proceeding national health conference of science*, 226–230.
- Anwari, m., vidyawati, r., salamah, r., refani,

- m., winingsih, n., yoga, d., inna, r., & susanto, t. (2018). Pengaruh senam anti hipertensi lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia di desa kemuningsari lor kecamatan panti kabupaten jember. *The indonesian journal of health science, september*, 160. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v0i0.1541>
- Badan pusat statistik. (2022). *Statistik penduduk lanjut usia 2022* (p. 390). Badan pusat statistik.
- Berlian, r., hidayat, a. T., nugraheni, f., ilsabil, r., anugraini, v. P., azizah, s. N., putri, f. L. L., khuzaimah, i., ramanindisari, e. J., anggraeni, n. O., kriswidiyanti, m. S., sari, e. P. M., cahyani, r. N., sutarni, s., astuti, d., & porusia, m. (2022). Penyuluhan hipertensi dengan media poster dan video senam pada masyarakat desa panularan. *Prosiding seminar nasional kesehatan masyarakat universitas muhammadiyah surakarta*, 132–148.
- Hernawan, t., & rosyid, f. N. (2017). Pengaruh senam hipertensi lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi di panti wreda darma bhakti kelurahan pajang surakarta. *Jurnal kesehatan*, 10(1), 26. <https://doi.org/10.23917/jurkes.v10i1.5489>
- Kementerian kesehatan ri. (2022). Infodatin: lansia berdaya, bangsa sejahtera. In *pusat data dan informasi kementerian kesehatan ri* (p. 12).
- Ottu, t. S. Kornelis, monika, r., & priyantari, w. (2021). Hypertension knowledge and diet adherence among older adults with hypertension. *Jurnal kesehatan*, 12(supplementary 1), 378–383. <https://doi.org/https://doi.org/10.35730/jk.v12i0.605>
- Priyanto, a., abdillah, a., & zaitun, t. (2021). Pengaruh pendidikan kesehatan tentang hipertensi terhadap tingkat pengetahuan hipertensi menggunakan media poster dan audiovisual pada pasien hipertensi. *Jurnal ilmiah ilmu keperawatan nursing update*, 12(3), 105–116.
- Rangkuti, n. A., & ramadhini, d. (2020). Penyuluhan tentang senam lansia kepada lansia di wilayah kerja puskesmas di desa labuhan rasoki. *Jurnal pengabdian masyarakat aufa (jpma)*, 2(2), 21–26.
- Risikesdas. (2018). Laporan risikesdas 2018. *Laporan nasional risikesdas 2018*, 53(9), 154–165. [http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/pmk\\_no\\_57\\_tahun\\_2013\\_tentang\\_ptrm.pdf](http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/pmk_no_57_tahun_2013_tentang_ptrm.pdf)
- Sari, h. S. P., wiyono, j., & adi.w, r. C. (2018). Hubungan tingkat pengetahuan lansia tentang hipertensi dengan kepatuhan dalam meminum obat di posyandu lansia drupadi. *Nursing news*, 3(1), 214–223.
- Sari, p. N., fitri, d., resfita, d., & ... (2021). Peningkatan promosi kesehatan dalam upaya pencegahan hipertensi di wilayah kerja puskesmas iv koto kinali kabupaten pasaman barat. *Buletin ilmiah ....*

- Tina, y., handayani, s., & monika, r. (2021). Pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada lansia. *Jurnal kesehatan samodra ilmu*, 12(2), 118–123. <https://doi.org/https://doi.org/10.55426/jksi.v12i2.150>
- Vandana, m. Y. (2018). Perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan tentang hipertensi pada lansia di desa pesucen, banyuwangi. *Bahan kesehatan masyarakat*, 2(1), 6–12. <http://journal.poltekkesjambi.ac.id/index.php/jbkm/article/view/91/36>
- Whelton, p. K., carey, r. M., aronow, w. S., casey, d. E., collins, k. J., dennison himmelfarb, c., depalma, s. M., gidding, s., jamerson, k. A., jones, d. W., maclaughlin, e. J., muntner, p., ovbiagele, b., smith, s. C., spencer, c. C., stafford, r. S., taler, s. J., thomas, r. J., williams, k. A., ... wright, j. T. (2018). 2017 acc/aha/aapa/abc/acpm/ags/apha/ash/asc/nma/pcna guideline for the prevention, detection, evaluation, and management of high blood pressure in adults: a report of the american college of cardiology/american heart association task force on clinical pr. *Journal of the american college of cardiology*, 71(19), e127–e248. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2017.11.006>





**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN YOGYAKARTA**

Jln. Nitikan Baru No. 69 Yogyakarta. 55162. Telp. (0274) 373142. Fax. 383560  
Website: <https://stikes-yogyakarta.ac.id> Email: [lppm.stikesyo@gmail.com](mailto:lppm.stikesyo@gmail.com)



**SURAT TUGAS**

Nomor : 353/ST/LPPM/STIKesYo/V/2023

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Mashudin Firdaus, S.Kep.,Ns  
Jabatan : Sekretaris LPPM  
Perguruan Tinggi : STIKes Yogyakarta

Dengan ini memberi Tugas kepada :

Nama : 1. Istichomah, S.Kep.,Ns.,M.Kes  
2. Dr. Sri Handayani, S.Kep.,Ns.,M.Kes  
3. Rika Monika, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.Kom  
4. Setyo Retno Wulandari, S.SiT.,M.Kes  
5. Wiwin Winarsih, S.ST.,M.Keb

Jabatan : Dosen STIKes Yogyakarta  
Perguruan Tinggi : STIKes Yogyakarta

Untuk mempublikasikan hasil pengabdian masyarakat dengan judul :

**“Upaya Peningkatan Pengetahuan Lansia Tentang Senam Hipertensi Menggunakan Media Poster”**

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 03 Mei 2023

Sekretaris LPPM STIKes Yogyakarta

(Mashudin Firdaus.,S.Kep.,Ns)