



Kegiatan Senam Lansia Sebagai Upaya Pengendalian Hipertensi di Desa Sipangko Kabupaten Tapanuli Selatan

Nur Azizah Pane¹, Merta Juliana², Rizki Anita Siregar³, Alyani Lubis⁴, Kaila Salsabilla⁵, Enita Novita Tamba⁶, Nur Holija Harahap⁷

^{1,2,3,4}Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Universitas Afa Royhan, Kota Padang Sidempuan, Indonesia

^{5,6}Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Afa Royhan, Kota Padang Sidempuan, Indonesia

⁷Program Studi Farmasi Program Sarjana, Universitas Afa Royhan, Kota Padang Sidempuan, Indonesia

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima 27 Mei 2026

Direvisi 3 Juni 2026

Diterima 44 Juni 2026

Kata Kunci:

Hipertensi;
Promosi Kesehatan;
Senam Lansia.

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit yang sering dialami lansia dan memerlukan penanganan nonfarmakologis secara rutin. Mahasiswa KKN Universitas Afa Royhan melaksanakan program senam lansia di Desa Sipangko sebagai upaya promotif dan preventif untuk membantu menjaga tekanan darah dan kebugaran tubuh lansia. Kegiatan meliputi pemeriksaan kesehatan, senam lansia bersama, serta edukasi mengenai hipertensi. Hasil kegiatan menunjukkan meningkatnya pemahaman lansia tentang pola hidup sehat, meningkatnya antusiasme masyarakat dalam mengikuti kegiatan kesehatan, serta memberikan efek positif terhadap kondisi fisik dan psikologis lansia. Program senam lansia ini dinilai efektif dalam membantu menjaga kesehatan dan kebugaran lansia di Desa Sipangko.

This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license.



Korespondensi:

Nur Azizah Pane,
Keperawatan,

Universitas Afa Royhan,

Jl. Raja Inal Siregar, Kota Padang Sidempuan, Sumatera Utara, 22733.

nura97654@gmail.com

1. Pendahuluan

Peningkatan jumlah lanjut usia (lansia) merupakan fenomena demografis yang menuntut perhatian serius di sektor kesehatan (Badan Pusat Statistik, 2023). Seiring bertambahnya usia, lansia rentan mengalami penyakit degeneratif kronik, salah satunya adalah hipertensi, yang berkaitan erat dengan status gizi dan penurunan fungsi organ (Agustiningrum et al., 2021). Hipertensi menjadi penyumbang mortalitas global yang sangat signifikan (World Health Organization, 2023) dan memerlukan intervensi pencegahan berkelanjutan di tingkat komunitas (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Di wilayah Sumatera Utara, khususnya sekitar Kota Padangsidempuan, kejadian hipertensi pada lansia sangat dipengaruhi oleh faktor gaya hidup dan pola makan (Hafni et al., 2021). Kondisi ini diperparah oleh penurunan fungsi kardiovaskular secara alami pada lansia yang menyebabkan pembuluh darah kehilangan elastisitasnya, sehingga memicu peningkatan tekanan darah secara menetap (Mustaghfiroh et al., 2026).

Penanganan hipertensi pada lansia tidak cukup hanya dengan terapi farmakologis, melainkan sangat membutuhkan kombinasi terapi nonfarmakologis untuk meminimalisasi efek samping obat-obatan kimia (Pratiwi et al., 2020). Kendala utama di daerah pedesaan adalah kurangnya pengetahuan masyarakat tentang manajemen hipertensi dan gaya hidup sehat (Siregar & Batubara, 2022). Oleh karena itu, kegiatan edukasi yang masif dan berkelanjutan terbukti efektif sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan lansia terkait penyakitnya (Aguscik, 2026). Upaya edukasi ini juga harus

diiringi dengan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan secara rutin untuk memantau serta meningkatkan derajat kesehatan lansia di tingkat desa (Wulandari et al., 2023).

Salah satu terapi nonfarmakologis yang paling direkomendasikan adalah aktivitas fisik berupa senam lansia. Senam ini sangat efektif untuk melancarkan sirkulasi darah dan terbukti secara klinis mampu menurunkan tekanan darah jika dikombinasikan dengan intervensi psikologis seperti terapi tawa (Lutfian et al., 2022). Penerapan senam lansia di berbagai wilayah kerja puskesmas juga telah menunjukkan keberhasilan nyata dalam menanggulangi hipertensi (Herawati et al., 2021). Bentuk senam seperti senam tera atau aerobik low impact sangat disarankan karena gerakannya dirancang khusus agar aman untuk persendian lansia namun tetap efektif menjaga sistem kardiovaskular (Amalia, 2021; Karima & Ro, 2022).

Berdasarkan permasalahan kesehatan yang ada, mahasiswa KKN Universitas Aafa Royhan Padangsidempuan menginisiasi program pengabdian masyarakat di Desa Sipangko, Kecamatan Angkola Muaratais, Kabupaten Tapanuli Selatan. Desa ini dipilih berdasarkan profil wilayah dan urgensi kebutuhan pemantauan kesehatan kelompok rentan di sana (Rosna, 2025). Melalui program ini, diharapkan lansia di Desa Sipangko dapat mengadopsi kebiasaan berolahraga ringan dan rutin mengikuti edukasi serta pemeriksaan kesehatan berkala guna mencegah komplikasi fatal dari hipertensi.

2. Metode

Kegiatan KKN ini dilaksanakan di Desa Sipangko, Kecamatan Angkola Muara Tais, Kabupaten Tapanuli Selatan, yang merupakan salah satu lokasi sasaran Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Aafa Royhan Padangsidempuan. Sasaran utama dari program ini adalah para warga lanjut usia (berusia 60 tahun ke atas) yang berdomisili di Desa Sipangko dengan jumlah partisipan aktif sebanyak 30 orang (BPS, 2023). Pelaksanaan pengabdian dilakukan secara tatap muka langsung di lapangan terbuka/balai desa dengan menerapkan langkah-langkah protokol kenyamanan fisik bagi lansia.

Tahapan pertama dalam metode pelaksanaan ini adalah tahap persiapan dan koordinasi yang melibatkan aparat pemerintah Desa Sipangko serta kader kesehatan posyandu lansia setempat. Mahasiswa KKN melakukan diskusi dengan Kepala Desa Sipangko untuk menyelaraskan jadwal kegiatan, mengidentifikasi lokasi yang representatif, serta mendata jumlah lansia yang memiliki riwayat penyakit hipertensi di wilayah tersebut (Karima & Ro, 2022). Koordinasi ini penting untuk menjamin dukungan penuh dari pemangku kebijakan desa dan memastikan keterlibatan aktif kader kesehatan desa dalam menjaga keberlanjutan program pasca-KKN.

Tahapan kedua adalah tahap pelaksanaan kegiatan inti yang dimulai dengan pemeriksaan status kesehatan awal (pre-test) bagi para lansia. Pemeriksaan ini mencakup pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter digital, pengukuran berat badan, serta wawancara singkat mengenai keluhan fisik yang dirasakan (Aguscik, 2026). Setelah pemeriksaan medis awal selesai, mahasiswa KKN memandu pelaksanaan senam lansia yang dikombinasikan dengan edukasi singkat mengenai pola hidup sehat untuk mengendalikan hipertensi menggunakan media poster dan leaflet yang mudah dipahami oleh lansia pedesaan.

Tahapan ketiga adalah tahap evaluasi yang dilakukan segera setelah rangkaian senam dan penyuluhan kesehatan selesai dilaksanakan. Evaluasi ini dilakukan dengan mengukur kembali tekanan darah para peserta setelah beristirahat sejenak untuk membandingkan kondisi hemodinamik tubuh sebelum dan setelah senam. Selain itu, evaluasi kualitatif dilakukan dengan memberikan sesi tanya jawab interaktif guna mengukur pemahaman lansia terhadap materi penyuluhan manajemen hipertensi mandiri di rumah.)



Gambar 1. Kegiatan senam sore di hari sabtu minggu pertama



Gambar 2. Kegiatan senam sore di hari sabtu minggu kedua



Gambar 3. Kegiatan senam sore di hari sabtu minggu ketiga

3. Hasil

Pelaksanaan program KKN mahasiswa Universitas Afa Royhan di Desa Sipangko berhasil menghimpun partisipasi aktif dari 30 lansia, dengan mayoritas peserta adalah perempuan paruh baya yang bekerja sebagai petani sawah dan palawija. Karakteristik demografis ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia di Desa Sipangko memiliki tingkat aktivitas fisik harian yang cukup berat namun

kurang mendapatkan latihan kebugaran yang berfokus pada fleksibilitas pembuluh darah dan sendi (Badan Pusat Statistik (BPS), 2023). Kondisi pekerjaan fisik di ladang tanpa diimbangi peregangan terstruktur kerap menjadi pemicu timbulnya kekakuan otot dan peningkatan kecemasan fisik yang memicu kenaikan tekanan darah.

Pada pemeriksaan kesehatan awal (pre-test), ditemukan bahwa mayoritas lansia di Desa Sipangko yang hadir memiliki klasifikasi tekanan darah pada kategori Hipertensi Derajat I dan Derajat II. Hal ini mengonfirmasi temuan di lapangan bahwa banyak lansia yang belum rutin memeriksakan tekanan darah mereka ke fasilitas kesehatan karena keterbatasan akses transportasi dan kurangnya kesadaran preventif (Herawati et al., 2021). Pelaksanaan pemeriksaan kesehatan gratis di balai desa oleh mahasiswa KKN ini mendapat sambutan yang sangat hangat karena memudahkan lansia mendeteksi dini kondisi kesehatan mereka tanpa harus menempuh perjalanan jauh.

Rangkaian senam lansia dijalankan selama kurang lebih 60 menit dengan gerakan pemanasan, gerakan inti yang berfokus pada kelenturan otot serta pernapasan dalam, dan ditutup dengan gerakan pendinginan yang menenangkan. Secara fisiologis, gerakan senam yang dilakukan secara rileks ini merangsang pelebaran pembuluh darah kapiler (vasodilatasi) dan menurunkan hormon stres kortisol, yang secara langsung berkontribusi pada penurunan beban kerja otot jantung (Karima & Ro, 2022). Berdasarkan hasil pengukuran ulang setelah senam, para lansia merasakan tubuh mereka menjadi lebih ringan, nyeri sendi berkurang, serta merasa lebih bugar dan tenang secara psikis (Lutfian et al., 2022).

Edukasi yang diberikan di sela-sela kegiatan memberikan pemahaman baru bagi lansia mengenai pentingnya membatasi konsumsi makanan asin (natrium tinggi) dan menjaga rutinitas olahraga mandiri di lingkungan rumah. Melalui pembagian leaflet kesehatan, lansia dan anggota keluarga yang mendampingi kini memiliki panduan tertulis mengenai cara-cara praktis mengontrol tekanan darah (Siregar & Batubara, 2022). Keberlanjutan dari kegiatan ini dijamin melalui pembentukan komitmen bersama dengan kader posyandu lansia Desa Sipangko untuk menjadikan senam ini sebagai agenda rutin mingguan di desa tersebut.

4. Kesimpulan

Kegiatan KKN oleh mahasiswa Universitas Aufa Royhan di Desa Sipangko terbukti efektif memberikan dampak positif bagi kesehatan masyarakat, khususnya lansia penderita hipertensi, di mana kombinasi pemeriksaan kesehatan, senam lansia, dan edukasi interaktif berhasil meningkatkan kesadaran mereka akan pentingnya manajemen hipertensi nonfarmakologis secara aman dan ekonomis (Aguscik, 2026). Tingginya partisipasi dan penerimaan masyarakat terhadap program intervensi berbasis komunitas ini menunjukkan perlunya langkah keberlanjutan, sehingga pihak Puskesmas Angkola Muara Tais dan kader kesehatan Desa Sipangko disarankan untuk terus memfasilitasi pelaksanaan senam lansia secara rutin setiap akhir pekan. Selain itu, demi mengoptimalkan manfaat jangka panjang, tim KKN periode berikutnya diharapkan dapat mengembangkan program serupa dengan menambahkan inovasi terapi pendukung, seperti pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA), sebagai komplementer dalam upaya penurunan tekanan darah tinggi pada lansia.

Pengakuan/Acknowledgements

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, serta kerja sama selama pelaksanaan kegiatan dan penyusunan laporan ini, khususnya kepada:

1. Pemerintah Kabupaten Tapanuli Selatan yang telah memberikan dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) sebagai bentuk pengabdian mahasiswa kepada masyarakat.
2. Pemerintah Kecamatan Angkola Muara Tais yang telah memberikan arahan, dukungan, serta membantu kelancaran pelaksanaan program kerja di wilayah kecamatan.
3. Pemerintah Desa Sipangko beserta seluruh perangkat desa yang telah memberikan izin, fasilitas, arahan, serta dukungan penuh selama pelaksanaan program kerja KKN, sehingga seluruh kegiatan dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

4. Dosen Supervisor Lapangan yang senantiasa memberikan bimbingan, arahan, motivasi, serta masukan yang berharga selama proses perencanaan, pelaksanaan, hingga penyusunan laporan kegiatan.
5. Seluruh masyarakat Desa Sipangko yang telah menerima kehadiran mahasiswa KKN dengan baik serta berpartisipasi aktif dalam berbagai kegiatan yang dilaksanakan.
6. Rekan-rekan Mahasiswa KKN Kelompok 23 Desa Sipangko yang telah bekerja sama, saling mendukung, dan menunjukkan semangat kebersamaan dalam melaksanakan seluruh program kerja selama masa pengabdian.

Semoga segala bantuan, dukungan, dan kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Tuhan Yang Maha Esa.

Daftar Referensi

- Aguscik, A. (2026). Edukasi Hipertensi sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mentari*, 2(6), 272–279.
- Agustiningrum, R., Handayani, S., & Hermawan, A. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Penyakit Degeneratif Kronik pada Lansia di Puskesmas Jogonalan I. *MOTORIK Jurnal Kesehatan*, 16(2), 63–73.
- Amalia, A. (2021). *Pengaruh Senam Aerobic Low Impact Terhadap Penderita Hipertensi pada Lansia: Narrative Review*. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023*.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2023). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023*.
- Hafni, S., Suroyo, R. B., Sibero, J. T. T., Nasution, Z., & Wulan, M. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Pijorkoling Kecamatan Padangsidempuan Tenggara Kota Padangsidempuan Tahun 2020. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 7(2), 1206–1220.
- Herawati, N., Ningsih, A. T. M., Sari, W. P., & Ramadhani, P. (2021). Pelaksanaan Senam Lansia untuk Penanggulangan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Paku Kota Solok. *Jurnal Pustaka Mitra (Pusat Akses Kajian Mengabdikan Terhadap Masyarakat)*, 1(2), 112–117.
- Karima, A., & Ro, A. (2022). *Kegiatan Senam Tera dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di RW 05 Sutorejo Surabaya*. Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Kementerian Kesehatan RI. (2024). *Profil Kesehatan Penyakit Tidak Menular dan Degeneratif pada Lansia*.
- Lutfian, L., Pramela, A., Ningsih, A., & Kurdi, F. (2022). Pengaruh Kombinasi Senam Anti Hipertensi Dan Terapi Tawa Terhadap Tekanan Darah Lansia. *Jurnal Medika: Karya Ilmiah Kesehatan*, 7(1), 20–31.
- Mustaghfiroh, L., Kartika, R. P., & Widiastuti, T. (2026). Fenomena Kejadian Hipertensi Terkini: Studi pada Lansia. *Jurnal Medicare*, 5(1), 458–466.
- Pratiwi, D., Kusuma, A., & Setiawan, H. (2020). Kombinasi terapi farmakologis dan non-farmakologis dalam manajemen hipertensi kronis pada lansia. *Jurnal Farmasi Klinis Dan Terapan*, 14(3), 201–210.
- Rosna, J. S. (2025). *Profil Wilayah Desa Sipangko, Kecamatan Angkola Muaratais, Kabupaten Tapanuli Selatan*.
- Siregar, R. A., & Batubara, N. S. (2022). Penyuluhan Tentang Hipertensi pada Lansia di Desa Labuhan Labo Kecamatan Padangsidempuan Tenggara Tahun 2022. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aupa (JPMA)*, 4(1), 79–88.
- World Health Organization. (2023). *Global report on hypertension: the race against a silent killer*.
- Wulandari, S. R., Winarsih, W., & Istichomah, I. (2023). Peningkatan Derajat Kesehatan Lansia Melalui Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan Lansia di Dusun Mrisi Yogyakarta. *Pengabdian Masyarakat Cendekia*, 2(2), 58–61.