

PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DALAM UPAYA PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN HIPERTENSI SEBAGAI LANGKAH MEWUJUDKAN HIDUP SEHAT DAN BERKUALITAS DI DESA GUNDI KECAMATAN GODONG

Putri Dhianita Pratiwi¹, Evi Ani Wulansari², Ghaitsa Nur Alya³, Rena Setianingsih⁴, Jodi Nugroho⁵, Bella Herlinda⁶, Edmeyzha Zahra Zufada⁷, Nidya Nur Felita⁸, Sadam Nanggala Putra⁹, Liqa Tsaniya Riyadi¹⁰, Nur Setiawan Yulianto¹¹, Raina Artika Ramadlonia¹²

¹⁻¹² Universitas Muhammadiyah Semarang

Email: drg.putridhianita@unimus.ac.id, evie8169@gmail.com, ghaitsanuralyaa@gmail.com, setianingsihrena901@gmail.com, jdandngr48@gmail.com, bellaherlinda1@gmail.com, edmeyzhazufada@gmail.com, nidyaanurfelita@gmail.com, sadamnanggala679@gmail.com, liqa.sania12@gmail.com, nursetiawan317@gmail.com, rainaartika043@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Hipertensi adalah kondisi medis yang, jika tidak diobati, dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, dan masalah organ lainnya. Pencegahan dan pengendalian hipertensi membutuhkan keterlibatan masyarakat melalui peningkatan pengetahuan, deteksi dini, aktivitas fisik, dan penerapan perilaku hidup sehat. Desa Gundi Kecamatan Godong terdapat 30 masyarakat yang mengalami hipertensi sehingga diperlukan inisiatif pencegahan dan promosi yang diimplementasikan melalui pemberdayaan masyarakat. **Tujuan:** Kegiatan ini bertujuan untuk memberdayakan masyarakat Desa Gundi Kecamatan Godong dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui edukasi kesehatan dan senam hipertensi sebagai langkah mewujudkan hidup sehat dan berkualitas. **Metode:** Kegiatan menggunakan pendekatan *pre-test* dan *post-test* untuk mengevaluasi perubahan pengetahuan masyarakat setelah diberikan edukasi kesehatan. Pemeriksaan tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah pelaksanaan senam hipertensi. Kegiatan melibatkan 30 peserta yang diperoleh melalui koordinasi dengan pemerintah desa dan kader kesehatan. Intervensi meliputi edukasi mengenai faktor risiko, pencegahan, pengendalian hipertensi, pola hidup sehat, serta praktik senam hipertensi. **Hasil:** Hasil evaluasi menunjukkan bahwa pengetahuan peserta telah meningkat. Antara pra-tes dan pasca-tes, persentase peserta dalam kategori pengetahuan baik meningkat dari 70% menjadi 100%. Hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan perubahan rerata tekanan darah sistolik dari 150 mmHg menjadi 148 mmHg dan diastolik dari 92 mmHg menjadi 89 mmHg setelah kegiatan. Peserta menunjukkan respons positif melalui keterlibatan aktif selama edukasi, diskusi, pemeriksaan kesehatan, dan senam hipertensi. **Kesimpulan:** Kombinasi edukasi kesehatan dan senam hipertensi dapat menjadi pendekatan pemberdayaan masyarakat yang mendukung peningkatan pengetahuan serta pengendalian tekanan darah. Kegiatan berkelanjutan yang melibatkan kader, keluarga, dan masyarakat diperlukan untuk terus menjalani gaya hidup sehat dan mendukung pencegahan serta pengendalian hipertensi secara mandiri.

Kata kunci: hipertensi; pemberdayaan masyarakat; edukasi kesehatan; senam hipertensi; tekanan darah.

Article History

Received: September 2026

Reviewed: September 2026

Published: September 2026

Plagirism Checker No
234.KK.44.893484

Copyright : Author

Publish by : Krepa



This work is licensed under
a [Creative Commons
Attribution-NonCommercial
4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Tekanan darah yang terus-menerus lebih tinggi dari normal dikenal sebagai hipertensi, dan jika tidak diobati, dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, penyakit ginjal, dan stroke. Faktor-faktor yang tidak dapat diubah seperti usia dan keturunan, serta faktor-faktor yang dapat diubah seperti asupan garam berlebihan, kurangnya aktivitas fisik, obesitas, stres, merokok, dan kurang tidur, semuanya memengaruhi risiko hipertensi. (Akbar, Merdekawati, & Sari, 2022).

Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan global. *World Health Organization* (WHO) memperkirakan sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun mengalami hipertensi dan hampir setengahnya belum mengetahui kondisi tersebut. Rendahnya kesadaran terhadap hipertensi menunjukkan pentingnya deteksi dini, edukasi kesehatan, dan pengendalian faktor risiko melalui keterlibatan masyarakat (WHO, 2021). Permasalahan hipertensi tidak hanya berkaitan dengan kondisi individu, tetapi juga dipengaruhi oleh perilaku dan lingkungan masyarakat. Pola konsumsi makanan tinggi garam, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, kelebihan berat badan, stres, serta rendahnya kesadaran melakukan pemeriksaan kesehatan merupakan beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko hipertensi. Upaya pengendalian hipertensi membutuhkan perubahan perilaku yang dilakukan secara konsisten dan didukung oleh lingkungan sosial.

Berdasarkan data tekanan darah, Survei Kesehatan Indonesia mengungkapkan bahwa angka kejadian hipertensi di negara ini masih tinggi, yaitu 30,8%. Menurut data tekanan darah, angka kejadian pada orang berusia 60 tahun ke atas adalah 33,9% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Prevalensi warga di Desa Gundi Kecamatan Godong yang menderita hipertensi mencapai 30 orang. Diperlukan tindakan non-farmakologis yang efektif untuk membantu mengatur tekanan darah karena tingginya jumlah pasien hipertensi menunjukkan bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan serius di daerah tersebut.

Selain menyebabkan gejala seperti sakit kepala, pusing, kelelahan, dan penurunan aktivitas, tekanan darah yang tidak terkontrol dapat meningkatkan risiko beberapa masalah. Metode non-farmakologis untuk mengelola hipertensi meliputi pendidikan kesehatan dan olahraga untuk hipertensi. Tujuan pendidikan kesehatan adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang faktor risiko dan mendorong orang untuk mengadopsi gaya hidup sehat. Olahraga untuk hipertensi adalah aktivitas fisik ringan hingga sedang yang dapat membantu mengatur tekanan darah, meningkatkan kebugaran fisik, dan meningkatkan sirkulasi darah (Martani, Kurniasari, & Angkasa, 2022). Kombinasi edukasi kesehatan dan senam hipertensi diharapkan dapat meningkatkan kemampuan masyarakat dalam melakukan pencegahan dan pengendalian hipertensi secara mandiri.

Pemberdayaan masyarakat merupakan strategi penting dalam mendukung pencegahan dan pengendalian hipertensi. Melalui pemberdayaan, masyarakat didorong untuk berperan aktif dalam mengenali masalah kesehatan, meningkatkan pengetahuan, menerapkan perilaku hidup sehat, serta melakukan pemantauan kesehatan secara berkala. Upaya tersebut dapat dilakukan melalui edukasi kesehatan, pemeriksaan tekanan darah, aktivitas fisik, pemantauan faktor risiko, serta penguatan peran kader dan keluarga dalam mendukung pengendalian hipertensi. Desa Gundi Kecamatan Godong menjadi salah satu wilayah yang dapat dikembangkan sebagai sasaran kegiatan pemberdayaan masyarakat dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi. Pengabdian masyarakat ini menjamin bahwa masyarakat memiliki informasi, kesadaran, dan kemampuan untuk mengelola faktor risiko hipertensi, sehingga inisiatif promosi dan pencegahan yang berkelanjutan harus dilakukan. Diharapkan bahwa pendidikan kesehatan, termasuk senam hipertensi, akan menjadi kegiatan yang mudah dan bermanfaat yang dapat dimasukkan masyarakat ke dalam rutinitas sehari-hari mereka.

Pendidikan kesehatan dan senam hipertensi menjadikan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat Desa Gundi tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi. Diharapkan partisipasi aktif masyarakat dalam kegiatan ini akan meningkatkan kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan dan mendorong penerapan gaya hidup sehat. Menurut uraiannya, tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberdayakan warga Desa Gundi, Kecamatan Godong, dalam upaya mereka untuk mencegah dan mengendalikan hipertensi melalui pendidikan kesehatan dan latihan hipertensi sebagai langkah pertama menuju kehidupan yang sehat dan bermakna.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan pre-test dan post-test untuk mengetahui perubahan pengetahuan dan kesadaran masyarakat setelah diberikan edukasi kesehatan mengenai pencegahan dan pengendalian hipertensi. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah kegiatan edukasi menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan mengenai pengertian hipertensi, faktor risiko, pencegahan, pengendalian, pola hidup sehat, serta pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara berkala.

Pemeriksaan tekanan darah dilakukan sebelum pelaksanaan senam hipertensi dan setelah kegiatan untuk memberikan gambaran perubahan tekanan darah peserta. Hasil pengukuran digunakan sebagai evaluasi kegiatan dan sebagai dasar pemberian edukasi kepada masyarakat mengenai pentingnya pemantauan tekanan darah. Variabel yang dievaluasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi pengetahuan tentang hipertensi dan tekanan darah.

Pengetahuan tentang hipertensi merupakan kemampuan masyarakat dalam memahami informasi mengenai hipertensi, meliputi pengertian, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi, pencegahan, pengendalian, pola makan sehat, aktivitas fisik, serta pentingnya pemeriksaan tekanan darah. Pengetahuan diukur menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah pemberian edukasi kesehatan. Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat adalah masyarakat Desa Gundi, Kecamatan Godong, terutama kelompok dewasa dan lanjut usia yang memiliki risiko mengalami hipertensi atau telah memiliki riwayat tekanan darah tinggi. Jumlah peserta kegiatan disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan pelaksanaan di lapangan, yaitu sebanyak 30 orang. Peserta diperoleh melalui koordinasi dengan pemerintah Desa Gundi, kader kesehatan, serta pihak terkait di wilayah setempat. Pemilihan peserta berdasarkan karakteristik dan tujuan kegiatan yang telah ditentukan. Peserta diprioritaskan pada masyarakat Desa Gundi yang termasuk kelompok berisiko hipertensi, usia dewasa dan lanjut usia, masyarakat dengan riwayat hipertensi, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, mampu mengikuti kegiatan edukasi dan senam hipertensi sesuai kondisi fisik dan bersedia dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan mengikuti evaluasi kegiatan.

Proses perekrutan dilakukan melalui koordinasi dengan pemerintah desa dan kader kesehatan. Kader membantu menyampaikan informasi mengenai kegiatan kepada masyarakat dan mengidentifikasi calon peserta yang sesuai dengan kriteria. Masyarakat yang bersedia mengikuti kegiatan kemudian diberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, prosedur, serta rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat. Intervensi dalam kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi kesehatan terkait hipertensi dan senam hipertensi sebagai upaya nonfarmakologis dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi.

Media presentasi digunakan untuk menyampaikan edukasi langsung kepada masyarakat. Materi tersebut mencakup definisi hipertensi, faktor risiko hipertensi, efek dan komplikasi hipertensi, pentingnya pemeriksaan tekanan darah, membatasi asupan garam, menerapkan pola makan sehat, melakukan aktivitas fisik secara teratur, menjaga berat badan ideal, berhenti merokok, mengelola stres, cukup tidur, dan kepatuhan terhadap pemeriksaan dan

pengobatan bagi penderita hipertensi. Melalui ceramah, dan sesi tanya jawab, konten disajikan secara interaktif. Para peserta diberi kesempatan untuk mendiskusikan pengalaman dan kesulitan mereka dalam menerapkan gaya hidup sehat.

Senam hipertensi dilakukan sebagai bentuk aktivitas fisik yang dapat diterapkan masyarakat secara sederhana. Kegiatan diawali dengan pemanasan, dilanjutkan dengan gerakan inti, dan diakhiri dengan pendinginan. Gerakan disesuaikan dengan kemampuan peserta, terutama kelompok lanjut usia, dengan memperhatikan keamanan dan kenyamanan selama kegiatan. Sebelum senam dilakukan pemeriksaan kondisi peserta, terutama tekanan darah. Peserta yang mengalami keluhan atau kondisi yang tidak memungkinkan mengikuti aktivitas fisik diarahkan untuk beristirahat dan mendapatkan pertimbangan dari tenaga kesehatan. Senam hipertensi tidak dimaksudkan sebagai pengganti pengobatan medis, tetapi sebagai salah satu upaya pendukung dalam pengendalian hipertensi melalui peningkatan aktivitas fisik dan penerapan gaya hidup sehat.

Tahapan Proses Pengabdian Masyarakat

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan identifikasi masalah hipertensi di masyarakat Desa Gundi. Koordinasi dengan pemerintah desa, kader kesehatan, dan pihak terkait untuk menentukan lokasi, waktu, sasaran, serta teknis pelaksanaan kegiatan. Tim juga mempersiapkan materi edukasi, kuesioner pre-test dan post-test, alat pemeriksaan tekanan darah, media edukasi, serta instrumen pendukung kegiatan senam hipertensi.

Tahap Rekrutmen peserta

Peserta direkrut melalui koordinasi dengan kader kesehatan dan pemerintah desa. Calon peserta diberikan informasi mengenai tujuan dan rangkaian kegiatan. Peserta yang memenuhi kriteria dan bersedia mengikuti kegiatan kemudian dicatat sebagai peserta pengabdian masyarakat.

Tahap Pre-test dan pemeriksaan awal

Sebelum edukasi diberikan, peserta mengisi pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai hipertensi. Selanjutnya dilakukan pemeriksaan tekanan darah untuk mengetahui kondisi awal peserta sebelum mengikuti kegiatan.

Tahap Pelaksanaan edukasi kesehatan

Peserta diberikan edukasi mengenai pencegahan dan pengendalian hipertensi. Materi disampaikan secara sederhana dan aplikatif agar mudah dipahami serta dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Setelah penyampaian materi, dilakukan diskusi dan tanya jawab.

Tahap Pelaksanaan senam hipertensi

Setelah edukasi, peserta mengikuti senam hipertensi yang dipandu oleh instruktur atau tim pelaksana. Senam dilakukan melalui tiga tahap, yaitu pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan. Selama kegiatan, kondisi peserta diperhatikan untuk memastikan aktivitas berlangsung secara aman.

Tahap Post-test dan pemeriksaan ulang

Setelah seluruh kegiatan selesai, peserta mengisi post-test menggunakan instrumen yang sama atau setara dengan pre-test. Pengukuran tekanan darah juga dapat dilakukan kembali untuk melihat perubahan tekanan darah setelah aktivitas fisik.

Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test untuk mengetahui perubahan pengetahuan peserta. Hasil pemeriksaan tekanan darah sebelum dan sesudah senam juga didokumentasikan sebagai bagian dari evaluasi kegiatan. Evaluasi kegiatan juga dilakukan melalui pengamatan terhadap partisipasi peserta selama edukasi dan senam serta diskusi mengenai kemampuan masyarakat dalam menerapkan perilaku hidup sehat setelah kegiatan.

Tahap Tindak lanjut

Tahap tindak lanjut dilakukan dengan mendorong masyarakat dan kader kesehatan untuk melanjutkan pemeriksaan tekanan darah secara berkala serta menerapkan aktivitas fisik dan pola hidup sehat. Kader diharapkan dapat membantu mengingatkan masyarakat mengenai pentingnya pemantauan tekanan darah dan pencegahan faktor risiko hipertensi secara berkelanjutan.

HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Pemberdayaan Masyarakat dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi sebagai Langkah Mewujudkan Hidup Sehat dan Berkualitas di Desa Gundi Kecamatan Godong” dilaksanakan di Desa Gundi, Kecamatan Godong, dengan melibatkan masyarakat dengan hipertensi sebagai sasaran utama kegiatan. Kegiatan dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu pemeriksaan tekanan darah, edukasi kesehatan mengenai hipertensi, senam hipertensi, serta evaluasi pengetahuan dan kondisi tekanan darah peserta. Kegiatan diawali dengan registrasi peserta dan pemeriksaan tekanan darah. Pemeriksaan dilakukan untuk mengetahui kondisi awal peserta sekaligus meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Peserta menunjukkan antusiasme selama proses pemeriksaan dan bersedia mengikuti rangkaian kegiatan sampai selesai.

Gambar 1. Pemeriksaan tekanan darah peserta



Kegiatan dilanjutkan dengan edukasi kesehatan tentang pengelolaan dan pencegahan hipertensi setelah evaluasi awal. Konsep hipertensi, faktor risiko, komplikasi, diet bergizi, pembatasan garam, aktivitas fisik, manajemen stres, berhenti merokok, cukup tidur, dan pentingnya pemantauan tekanan darah rutin semuanya dibahas. Peserta dapat mengajukan pertanyaan dan mendiskusikan pengalaman mereka dengan hipertensi karena informasi disajikan secara interaktif.

Gambar 2. Edukasi kesehatan mengenai pencegahan dan pengendalian hipertensi



Peserta menunjukkan respons positif selama kegiatan edukasi. Hal tersebut terlihat dari perhatian peserta terhadap materi, keterlibatan dalam diskusi, serta pertanyaan yang disampaikan mengenai makanan yang perlu dibatasi, aktivitas fisik yang aman, dan cara menjaga tekanan darah tetap terkontrol. Kondisi tersebut menunjukkan adanya ketertarikan masyarakat terhadap informasi kesehatan yang berkaitan dengan hipertensi dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan senam hipertensi. Senam dilakukan melalui tahapan pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan dengan gerakan yang disesuaikan dengan kemampuan peserta. Peserta mengikuti kegiatan secara aktif dan antusias. Pelaksanaan senam juga menjadi sarana untuk memperkenalkan aktivitas fisik yang dapat dilakukan masyarakat secara sederhana sebagai bagian dari penerapan pola hidup sehat.

Setelah kegiatan edukasi dan senam selesai, dilakukan evaluasi melalui pengisian post-test dan pemeriksaan tekanan darah. Evaluasi bertujuan mengetahui perubahan pengetahuan peserta serta memberikan gambaran mengenai kondisi tekanan darah setelah mengikuti rangkaian kegiatan.

Gambar 3. Evaluasi dan pemeriksaan tekanan darah setelah kegiatan



Secara keseluruhan, masyarakat sekitar memberikan respons positif terhadap kegiatan tersebut, yang berjalan dengan baik. Strategi pemberdayaan dapat mendorong partisipasi aktif masyarakat dalam inisiatif pencegahan dan pengendalian hipertensi, seperti yang terlihat dari keterlibatan masyarakat dalam pendidikan kesehatan dan senam hipertensi.

1. Perubahan Pengetahuan Masyarakat

Pengukuran pengetahuan dilakukan sebelum dan sesudah pemberian edukasi kesehatan menggunakan kuesioner yang mencakup pemahaman masyarakat mengenai hipertensi, faktor risiko, pencegahan, pengendalian, dan pola hidup sehat. Hasil pengukuran pengetahuan peserta dapat disajikan sebagai berikut.

Tabel 1. Distribusi Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Edukasi

Tingkat Pengetahuan	Pretest (%)	Post test (%)
Baik	70	100
Cukup	30	0
Total	100,0	100,0

Berdasarkan Tabel 1, terdapat perubahan tingkat pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi kesehatan. Peserta dengan pengetahuan kategori baik mengalami peningkatan dari 70% pada pretest menjadi 100% pada posttest, sedangkan peserta dengan pengetahuan cukup mengalami penurunan dari 30% menjadi 0 %.

2. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah

Pemeriksaan tekanan darah dilakukan sebelum dan setelah pelaksanaan kegiatan sebagai bagian dari evaluasi kondisi peserta.

Tabel 2. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Peserta

Tekanan Darah	Rerata Pre test	Rerata Post test
Sistolik	150 mmHg	148 mmHg
Diastolik	92 mmHg	89 mmHg

Berdasarkan Tabel 2, terdapat perubahan nilai tekanan darah setelah peserta mengikuti rangkaian kegiatan. Rata-rata tekanan darah sistolik mengalami perubahan dari 150 mmHg menjadi 148 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik berubah dari 92 mmHg menjadi 89 mmHg. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kegiatan senam hipertensi sebagai salah satu bentuk aktivitas fisik dapat memberikan perubahan terhadap tekanan darah peserta.

PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa pemberdayaan masyarakat dapat dilakukan melalui pendekatan edukatif dan partisipatif. Masyarakat tidak hanya menerima informasi mengenai hipertensi, tetapi juga dilibatkan secara langsung melalui pemeriksaan tekanan darah, diskusi kesehatan, dan aktivitas fisik berupa senam hipertensi. Pendekatan berbasis masyarakat penting dalam pengendalian hipertensi karena intervensi yang melibatkan edukasi, pemantauan kesehatan, dukungan keluarga, dan penguatan kemampuan *self-management* dapat membantu meningkatkan pengendalian tekanan darah. Hasil penelitian Azami-Aghdas et al (2025) menunjukkan bahwa intervensi berbasis masyarakat secara keseluruhan dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, meskipun efektivitasnya tergantung pada karakteristik dan bentuk intervensi yang diberikan.

Respons positif peserta terlihat dari keikutsertaan dalam setiap tahapan kegiatan, perhatian selama edukasi, serta keterlibatan dalam diskusi dan senam. Pendekatan edukatif yang disertai interaksi langsung memungkinkan masyarakat memperoleh informasi sekaligus berkaitan dengan kondisi dan kebiasaan sehari-hari. Penelitian menunjukkan bahwa pemberian program edukasi mengenai pengelolaan hipertensi dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap pasien terhadap manajemen hipertensi secara bermakna (Kurnia dkk, 2022).

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat setelah diberikan edukasi kesehatan. Peningkatan tersebut terlihat dari bertambahnya peserta yang

berada pada kategori pengetahuan baik. Temuan ini sejalan dengan penelitian di Indonesia yang menunjukkan bahwa program edukasi hipertensi secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan sikap pasien dalam pengelolaan hipertensi (Oktaviana & Rispawati, 2023). Peningkatan pengetahuan dapat terjadi karena edukasi memberikan informasi yang terstruktur mengenai hipertensi dan menghubungkannya dengan kebiasaan masyarakat sehari-hari. Informasi mengenai konsumsi garam, aktivitas fisik, pengendalian berat badan, berhenti merokok, pengelolaan stres, dan pemeriksaan tekanan darah memberikan pengetahuan praktis yang dapat langsung diterapkan oleh peserta. Hasil pengabdian masyarakat ini didukung oleh penelitian lain mengenai intervensi edukasi pada pasien hipertensi yang menyatakan bahwa intervensi edukasi dapat meningkatkan pengetahuan, *self-management*, kepatuhan terhadap pola makan rendah garam dan aktivitas fisik, serta mendukung pemantauan tekanan darah dan peningkatan kualitas hidup.

Edukasi kesehatan yang dilakukan secara langsung juga memungkinkan terjadinya komunikasi dua arah sehingga peserta dapat mengklarifikasi informasi yang belum dipahami. Pendekatan tersebut penting dalam kegiatan pemberdayaan karena masyarakat tidak hanya menjadi penerima informasi, tetapi juga berkesempatan mendiskusikan hambatan yang dihadapi dalam menerapkan perilaku hidup sehat. Peningkatan pengetahuan merupakan tahap awal dalam perubahan perilaku. Pengetahuan yang baik diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala dan menerapkan perilaku hidup sehat (Israfil et al, 2022).

Hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan adanya perubahan tekanan darah setelah peserta mengikuti senam hipertensi. Aktivitas fisik dapat memberikan pengaruh positif terhadap sistem kardiovaskular melalui peningkatan sirkulasi dan adaptasi fungsi kardiovaskular. Olahraga yang dilaksanakan secara teratur juga terbukti berhubungan dengan penurunan tekanan darah dan penurunan risiko terjadinya hipertensi. Penelitian yang dilakukan oleh Indraswari et al (2022) menunjukkan dampak latihan hipertensi dalam menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia di Unit Pelayanan Sosial Lansia Khusnul Khotimah Pekanbaru. Studi lain juga menunjukkan penurunan signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia yang rutin melakukan latihan hipertensi selama 60 menit sekali seminggu selama empat minggu (Putri, Sya'diyah, & Riestiyowati, 2024). Senam untuk hipertensi telah terbukti sebagai strategi non-farmakologis yang berhasil untuk menurunkan tekanan darah, terutama bila dilakukan dalam jangka waktu dan intensitas yang tepat, serta disertai dengan diet bergizi dan gaya hidup aktif (Umah, 2023). Penelitian yang membandingkan berbagai bentuk senam, seperti senam untuk kesehatan jantung dan senam untuk lansia, juga memberikan dukungan bagi adopsi olahraga untuk hipertensi oleh masyarakat. Temuan menunjukkan bahwa karena olahraga untuk hipertensi lebih berfokus pada peningkatan sistem peredaran darah dan peningkatan fleksibilitas pembuluh darah, olahraga ini lebih berhasil menurunkan tekanan darah dibandingkan sejumlah bentuk olahraga lainnya. (Rachmawati & Aisah, 2024).

SIMPULAN

Kegiatan pemberdayaan masyarakat melalui kombinasi edukasi kesehatan dan senam hipertensi dapat menjadi pendekatan nonfarmakologis yang mendukung upaya pengendalian serta pencegahan hipertensi di Desa Gundi Kecamatan Godong. Edukasi kesehatan meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat tentang faktor risiko serta penerapan pola hidup sehat, sedangkan senam hipertensi memberikan pengalaman langsung dalam menerapkan aktivitas fisik. Keterlibatan masyarakat dalam seluruh rangkaian kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan edukatif dan partisipatif dapat mendorong masyarakat untuk berperan aktif dalam menjaga kesehatan. Keberlanjutan edukasi, pemeriksaan tekanan darah, dan aktivitas fisik secara rutin diperlukan agar peningkatan pengetahuan dapat menjaga gaya hidup sehat dan membantu dalam pengelolaan hipertensi secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A. A., Merdekawati, D., & Sari, L. A. (2022). Literature Review: Pengaruh Terapi Musik terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Surya Medika: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Dan Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 17(2), 75-81. <https://doi.org/10.32504/sm.v17i2.508>
- Azami-Aghdash, S., Joudyian, N., Jafari, S., Karami, S., & Rezapour, R. (2025). Assessing Community-Based interventions effectiveness on hypertension prevention and control: A systematic review and Meta-Analysis. *BMC Public Health*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-025-24283-x>
- Indraswari, N., Sari, A. N., & Susanti, A. I. (2022). Penerapan senam anti hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di UPT PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru. *Jurnal Menara Medika*, 3(2), 66-73.
- Israfil I, Kusnanto K, Yusuf A, E. F. (2022). The effect of health education intervention through mobile phone on hypertension patients : A systematic review. *Med J Malaysia*. 2022 Mar;77(2):232-236. *Med J Malaysia*, 77(2), 232-236.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Prevalensi, Dampak, serta Upaya Pengendalian Hipertensi & Diabetes di Indonesia*. Kementerian Kesehatan.
- Kurnia AD, Melizza N, Ruhyanudin F, Masruroh NL, Prasetyo YB, Setyowati CI, K. O. (2022). The Effect of Educational Program on Hypertension Management Toward Knowledge and Attitude Among Uncontrolled Hypertension Patients in Rural Area of Indonesia. *Community Health Equity Res Policy*, 42(2), 181-188.
- Martani, R. W., Kurniasari, G., & Angkasa, M. P. (2022). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia : Studi Literature. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 83-87. <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1266>
- Oktaviana, E., & Rispawati, B. H. (2023). Peningkatan Pengetahuan pada Pasien Hipertensi Melalui Edukasi. *ADMA : Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 4(1), 195-202. <https://doi.org/10.30812/adma.v4i1.2698>
- Putri, A. S., Sya'diyah, H., & Riestiyowati, M. A. (2024). Efektivitas Senam Hipertensi Ekstra Meditasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Karang Werdha Bismo Desa Sawotratap. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 13(2), 132. <https://doi.org/10.31596/jcu.v13i2.2286>
- Rachmawati, A. R., & Aisah, S. (2024). Penerapan terapi kombinasi relaksasi otot progresif dan musik terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi. *Ners Muda*, 5(2), 227. <https://doi.org/10.26714/nm.v5i2.14442>
- Umah, K. (2023). Efektivitas Senam Antihipertensi Dan Senam Yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 79. <https://doi.org/10.30651/jkm.v0i0.17879>
- WHO. (2021). *Hypertension*.