



Pengabdian Kepada Masyarakat

Implementasi “SEDAP” Sebagai Strategi Pemberdayaan Komunitas dalam Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi Serta Diabetes Melitus

Luthfiana Azahra¹, Faisal Al Nasyir¹, Much Nurkharistna Al Jihad¹, Siti Aisah¹, Ernawati¹

¹ Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang

Informasi Artikel

Riwayat Artikel:

- Submit 10 Juli 2026
- Diterima 19 Agustus 2026
- Diterbitkan 20 Agustus 2026

Kata kunci:

Hipertensi, Diabetes Melitus, Pemberdayaan Kader

Abstrak

Hipertensi dan diabetes melitus menjadi masalah kesehatan utama pada agregat dewasa dan lansia di RW 01 Kelurahan Sendangguwo akibat perilaku hidup yang cenderung berisiko dan keterbatasan informasi kesehatan. Kondisi ini diperberat oleh belum optimalnya pemantauan kesehatan berkala serta deteksi dini terhadap penyakit tidak menular di wilayah tersebut. Tujuan program ini untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta kemandirian masyarakat dalam pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi dan diabetes melitus. Desain studi menggunakan deskriptif dengan pendekatan proses asuhan keperawatan. Intervensi keperawatan yang diterapkan berbasis pemberdayaan masyarakat dan kemitraan, meliputi skrining kesehatan (cek tekanan darah dan gula darah), edukasi kesehatan, demonstrasi camilan sehat (rice pudding alpukat), aktivitas fisik berupa senam bersama. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan partisipasi aktif warga, optimalisasi peran kader kesehatan, serta peningkatan pengetahuan, sikap, dan keterampilan adaptif penderita dalam pengelolaan mandiri penyakit mereka. Simpulan dari kegiatan ini adalah penerapan asuhan keperawatan komunitas yang terintegrasi dan berbasis pemberdayaan masyarakat terbukti efektif memperbaiki perilaku kesehatan berisiko serta meningkatkan derajat kesehatan masyarakat secara optimal.

PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM), khususnya hipertensi dan diabetes melitus, menjadi tantangan kesehatan utama yang terus mengalami peningkatan prevalensi setiap tahunnya. Berdasarkan hasil pengkajian komunitas di wilayah RW 01 Kelurahan Sendangguwo, kedua penyakit

tersebut menjadi masalah kesehatan yang paling mendominasi masyarakat dalam enam bulan terakhir. Data sekunder menunjukkan jumlah penderita hipertensi di wilayah ini mencapai 783 jiwa, sedangkan penderita diabetes melitus tercatat sebanyak 116 jiwa. Kondisi ini diperberat oleh temuan di lapangan yang

Corresponding author:

Luthfiana Azahra

azahrarara740@gmail.com

SALUTA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, Vol 6 No 1, Juni 2026

DOI: <https://doi.org/10.26714/sjpkkm.v6i1.21918>

menunjukkan 38% agregat dewasa dan 43% lansia teridentifikasi mengalami hipertensi derajat 1. Tingginya kasus ini sangat dipengaruhi oleh perilaku kesehatan masyarakat setempat yang gemar mengonsumsi makanan siap saji, gorengan, serta makanan tinggi gula. Oleh karena itu, diperlukan intervensi keperawatan komunitas yang terstruktur guna mereduksi perilaku berisiko dan meningkatkan efektivitas manajemen kesehatan warga.

Hipertensi dan diabetes melitus merupakan jenis penyakit kronis yang sering kali tidak memunculkan gejala klinis pada fase awal (Novita et al., 2026). Kerentanan terhadap PTM ini melonjak secara signifikan seiring dengan proses penuaan akibat adanya perubahan fisiologis organ tubuh (Nurochman et al., 2024).. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI tahun 2021, trend kejadian hipertensi mengalami peningkatan yang tajam pada kelompok usia lanjut. Masalah ini tidak boleh diabaikan karena kondisi tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol dalam jangka panjang menjadi pemicu utama munculnya penyakit kardiovaskular kronis. Dampak lanjutannya mencakup peningkatan risiko serangan jantung, stroke, hingga terjadinya gagal ginjal yang dapat menurunkan kualitas hidup penderita (Utomo & Herbawani, 2022). Dengan demikian, pemantauan ketat dan pengendalian faktor risiko pada kelompok rentan di tingkat komunitas mutlak dilakukan (Novita et al., 2026).

Dampak diabetes melitus pada kelompok lanjut usia juga membawa konsekuensi kesehatan yang tidak kalah serius dan bersifat kompleks (Ilyas &

Warsono, 2023). Menurut studi epidemiologi, penyakit diabetes melitus yang diderita oleh lansia sangat berkaitan erat dengan peningkatan risiko komplikasi kronis yang menyerang organ vital. Salah satu dampak komplikasi jangka panjang yang paling sering dilaporkan dalam penelitian kesehatan adalah kejadian penyakit ginjal kronik (Patilaiya et al., 2023). Selain itu, kadar gula darah yang menetap tinggi dalam waktu lama juga berisiko menimbulkan retinopati, kerusakan saraf, serta perlambatan penyembuhan luka (Dzaki Rif'at et al., 2023). Manifestasi klinis yang kompleks tersebut tidak hanya mengancam keselamatan jiwa penderita, melainkan juga memperberat beban ekonomi keluarga (Pusparini et al., 2025). Oleh karena itu, upaya penapisan kesehatan sejak dini menjadi strategi krusial untuk meminimalkan progresi keparahan penyakit di masyarakat.

Guna mengendalikan laju insidensi PTM di masyarakat, para ahli merekomendasikan pelaksanaan skrining kesehatan secara berkala (Nilasari & Binawati, 2026). Namun, realita di wilayah RW 01 Kelurahan Sendangguwo menunjukkan adanya kesenjangan di mana kegiatan penyuluhan kesehatan dari instansi terkait masih terbatas. Kesenjangan lainnya timbul karena pelaksanaan program kesehatan di lapangan kerap kali diselenggarakan pada hari kerja sehingga menghalangi partisipasi aktif warga dewasa yang bekerja. Akibatnya, pemahaman warga terkait pencegahan penyakit menjadi minim dan kepatuhan minum obat penderita kronis tergolong rendah. Kondisi tersebut juga memicu kebiasaan buruk masyarakat dalam

melakukan pengobatan mandiri tanpa pengawasan medis. Oleh sebab itu, strategi skrining yang diintegrasikan dalam wadah Posbindu PTM perlu dioptimalkan untuk menjembatani keterbatasan akses layanan ini.

Penerapan praktik berbasis bukti melalui program inovasi SEDAP menjadi solusi strategis untuk mengatasi akar permasalahan di RW 01 Kelurahan Sendangguwo. Melalui metode penapisan pada pilar pelayanan lima meja, status kesehatan dari indeks massa tubuh, tekanan darah, hingga kadar gula darah warga dapat dipetakan secara valid. Pendekatan ini memadukan edukasi interaktif dengan demonstrasi terapi komplementer, seperti pembuatan camilan sehat untuk mengontrol glukosa dan tekanan darah. Aktivitas fisik berupa senam bersama juga diadopsi karena telah terbukti secara ilmiah mampu menjaga stabilitas hemodinamik tubuh penderita penyakit kronis. Lebih lanjut, pelibatan serta pemberdayaan kader Posyandu ILP dan tokoh masyarakat dijalankan guna menjamin aspek keberlanjutan program secara mandiri. Melalui kombinasi intervensi promotif dan preventif yang berbasis pada bukti empiris ini, kemandirian komunitas dalam mengadopsi gaya hidup sehat dapat diwujudkan.

Tujuan dari studi kasus keperawatan komunitas ini adalah untuk menerapkan asuhan keperawatan yang komprehensif guna mengatasi masalah perilaku kesehatan berisiko di RW 01 Sendangguwo. Secara khusus, studi ini diarahkan untuk mengidentifikasi status kesehatan dan memetakan faktor risiko penyakit tidak menular melalui tindakan skrining.

Selanjutnya, studi ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, pengetahuan, serta keterampilan masyarakat dalam melakukan pengendalian hipertensi dan diabetes melitus. Melalui intervensi yang dijalankan, diharapkan masyarakat mampu mengubah perilaku dan pola konsumsi harian menjadi lebih adaptif. Studi kasus ini juga bertujuan memotivasi masyarakat agar bersedia memanfaatkan fasilitas pelayanan kesehatan secara rutin untuk pemantauan berkala. Pada akhirnya, luaran dari studi ini diharapkan dapat berkontribusi nyata dalam mendongkrak derajat kesehatan dan kualitas hidup komunitas.

METODE

Studi deskriptif ini menggunakan pendekatan proses asuhan keperawatan komunitas yang dilaksanakan di RW 01 Kelurahan Sendangguwo pada bulan Oktober hingga November 2025. Subjek studi adalah agregat dewasa dan lansia penderita hipertensi serta diabetes melitus dengan populasi total 168 yang kemudian masing-masing diambil sampel yaitu agregat dewasa sebanyak 94 orang dan agregat lansia sebanyak 74 orang, dengan kriteria inklusi bersedia mengikuti program dan kriteria eksklusi mengalami komplikasi akut yang memerlukan rawat inap. Tahapan studi diawali dengan prapengkajian dan pemetaan masalah kesehatan, dilanjutkan dengan implementasi program inovasi SEDAP (Skrining, Edukasi, Demonstrasi, Aktivitas Fisik, dan Pemberdayaan Kader) melalui alur pelayanan lima meja, serta diakhiri dengan evaluasi formatif-sumatif terhadap perubahan perilaku, kestabilan hemodinamik, dan kemandirian kader.

Perencanaan



Tahap perencanaan dilakukan setelah pengkajian komunitas di RW 01 Kelurahan Sendangguwo. Berdasarkan hasil pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan pengisian kuesioner, ditemukan dua masalah utama yaitu *Perilaku Kesehatan Cenderung Berisiko (D.0099)* dan *Manajemen Kesehatan Tidak Efektif (D.0116)*. Perencanaan intervensi difokuskan agar perilaku kesehatan membaik dan manajemen kesehatan meningkat, terutama pada agregat dewasa dan lansia dengan hipertensi dan diabetes melitus. Kegiatan yang akan dilakukan yaitu edukasi kesehatan terkait hipertensi dan diabetes melitus, demonstrasi pembuatan *sticky rice avocado and pumkin pudding*, aktivitas senam hipertensi, dan pemberdayaan kader.

Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama bulan Juni 2026 di wilayah RW 01 dengan melibatkan warga, kader, dan mahasiswa keperawatan. Kegiatan yang dilaksanakan antara lain edukasi kesehatan hipertensi dan diabetes melitus pada tanggal 13 Juni 2026 di rumah warga RT 01, 05, 06, 07, 10, 14, 15, 16, dan 17; kegiatan demonstrasi memasak *sticky rice avocado and pumkin pudding* pada tanggal 20 Juni 2026 di Balai RT 5/RW01; kegiatan senam hipertensi pada tanggal 14 Juni 2026 di Balai RT5/RW01; kegiatan pemberdayaan kader posyandu pada tanggal 21 Juni 2026 di rumah warga RT 06.

Evaluasi dan Rencana Tindak lanjut

Evaluasi struktur menunjukkan sarana prasarana, logistik pemeriksaan, dan media edukasi (buket/flayer) siap digunakan, serta kader aktif mendampingi jalannya acara. Evaluasi proses

menunjukkan warga sangat antusias dan kehadiran memenuhi target. Evaluasi hasil dilakukan dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah intervensi untuk mengukur tingkat pengetahuan warga setelah edukasi dan tekanan darah pada lansia setelah senam hipertensi. Selain itu, warga juga mampu mengaplikasikan intervensi senam hipertensi ini di rumah secara mandiri. Rencana tindak lanjut disusun bersama kader dan pihak puskesmas, yang meliputi pelaksanaan senam lansia dan posbindu secara rutin setiap bulan, pemantauan kesehatan lansia, serta evaluasi keberlanjutan kegiatan setiap tiga bulan sekali melalui laporan kader kepada pihak kelurahan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan edukasi terkait hipertensi dan diabetes melitus, pengetahuan warga menjadi meningkat pada kategori cukup sampai baik dan setelah dilakukan senam hipertensi, tekanan darah pada agregat dewasa dan lansia menurun.

Gambar 1 Implementasi Kegiatan Program "SEDAP"



Berdasarkan hasil pelaksanaan asuhan keperawatan komunitas, dapat disimpulkan bahwa kegiatan Lokakarya Mini 1 dan skrining kesehatan berhasil mengidentifikasi serta menyepakati program penanganan masalah kesehatan prioritas. Warga bersama lintas sektor

sepakat untuk menerapkan program inovasi bernama SEDAP sebagai langkah promotif dan preventif yang strategis. Melalui program ini, masyarakat mulai menyadari pentingnya deteksi dini terhadap penyakit tidak menular yang selama ini sering diabaikan. Kegiatan ini juga berhasil memetakan status kesehatan warga serta membuka ruang diskusi interaktif antara mahasiswa, kader, dan institusi puskesmas.

Mekanis proses terjadinya perubahan variabel pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat didorong oleh paparan informasi kesehatan yang intensif. Pemberian edukasi dengan media poster dan ceramah langsung memberikan stimulasi kognitif yang memicu peningkatan pemahaman mengenai bahaya penyakit kronis. Peningkatan pengetahuan tersebut kemudian memengaruhi afektif warga sehingga membentuk sikap yang lebih adaptif terhadap pencegahan komplikasi. Selanjutnya, demonstrasi pembuatan makanan alternatif dan aktivitas senam bersama memberikan pengalaman psikomotorik nyata yang mendorong warga mengubah kebiasaan buruk.

Tabel 2 Tekanan Darah Agregat Lansia Sebelum dilakukan Senam Hipertensi

Tekanan darah	Jumlah	Prosentase (%)
Normal	7	19%
Pre hipertensi	3	8%
Hipertensi tingkat 1	16	43%
Hipertensi tingkat 2	11	30%
Total	37	100.0%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa tekanan darah pada agregat lansia sebelum dilakukan senam hipertensi yaitu mayoritas lansia dengan tekanan darah hipertensi tingkat 1 yaitu sebanyak 16 lansia (43%) dan 11 lansia (30%) dengan hipertensi tingkat 2.

Tabel 3 Tekanan Darah Agregat Dewasa Sebelum dilakukan Senam Hipertensi

Tekanan darah	Jumlah	Prosentase (%)
Normal	7	15%
Pre hipertensi	6	13%
Hipertensi tingkat 1	18	38%
Hipertensi tingkat 2	9	19%
Total	47	100.0%

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa tekanan darah pada agregat dewasa sebelum dilakukan senam hipertensi yaitu mayoritas dengan hipertensi tingkat 1 yaitu sebanyak 18 jiwa (38%) dan 9 jiwa (19%) dengan hipertensi tingkat 2.

Kekakuan arteri yang alami terjadi seiring penuaan (arteriosclerosis) sering menjadi penyebab hipertensi pada dewasa dan lansia, ditandai dengan naiknya tekanan darah sistolik dan tekanan nadi. Hipertensi pada kelompok usia ini sangat berisiko karena meningkatkan kerentanan terhadap komplikasi fatal. Komplikasi tersebut meliputi penyakit serebrovaskular seperti stroke dan serangan jantung (infark miokard). Oleh karena bahaya ini, sangat penting dan mendesak untuk melakukan intervensi medis yang efektif. Dengan demikian, penanganan hipertensi lansia

memerlukan perhatian dan tindakan segera (Riyada et al., 2023).

Dengan tingginya proporsi dewasa dan lansia dengan hipertensi, intervensi non-farmakologis seperti senam hipertensi menjadi salah satu terapi yang efektif untuk mengendalikan tekanan darah. Senam hipertensi dipandang sebagai metode yang efektif dan alami untuk menurunkan tekanan darah, yang secara potensial dapat mengurangi ketergantungan lansia pada medikasi, sekaligus meminimalkan risiko efek samping obat. Oleh karena itu, tujuan utama dari intervensi ini adalah untuk mengurangi secara signifikan risiko komplikasi (Setyawati et al., 2025).

Tabel 4 Rata-Rata Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah dilakukan Senam Hipertensi

Tekanan darah	Sistole (mmHg)	Diastole (mmHg)
Sebelum	139	85
Sesudah	136	81

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan senam hipertensi mengalami penurunan, yang awalnya 139/85 mmHg menjadi 136/81 mmHg. Hal ini sejalan dengan penelitian (Hasibuan et al., 2024) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari intervensi senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada subjek penelitian. Sebelum intervensi (pre-test), nilai rata-rata tekanan darah sistolik adalah 141, 14 mmHg dan diastolik adalah 91, 82 mmHg. Setelah dilakukan senam hipertensi (post-test), terjadi penurunan pada nilai rata-rata tekanan darah menjadi 137,08 mmHg untuk sistolik dan 89, 67 mmHg untuk diastolik.

Pergeseran kategori tekanan darah menjadi lebih baik setelah rutin melakukan senam hipertensi terjadi karena mekanisme yang baik di dalam tubuh. Saat bergerak, aliran darah di pembuluh darah menjadi lebih lancar dan kuat. Gesekan ini merangsang dinding pembuluh darah kita (yang disebut endotel) untuk melepaskan zat bernama Nitric Oxide (NO). NO ini bekerja seperti relaksan, membuat otot-otot di sekitar pembuluh darah mengendur dan melebar. Dengan pembuluh darah yang melebar, tekanan (resistensi) aliran darah otomatis berkurang. Akibatnya, jantung tidak perlu bekerja terlalu keras, dan angka tekanan darah kita pun ikut turun (Aldiansa & Muhlisin, 2024).

Pada dewasa dan lansia, tekanan darah sering naik karena pembuluh darah utama (arteri) menjadi kaku seiring bertambahnya usia—ini disebut arteriosklerosis. Kekakuan ini membuat pembuluh darah sulit meredam dorongan darah kuat dari jantung saat memompa (tekanan sistolik), sehingga tekanan darah semakin tinggi. Senam hipertensi yang rutin bisa membantu mengatasi masalah kekakuan ini. Senam teratur ternyata membantu mengembalikan sebagian kelenturan pembuluh darah. Pembuluh darah yang lebih elastis bisa menyerap dorongan tekanan dari jantung dengan lebih baik, seperti pegas yang meredam guncangan. Hasilnya, tekanan darah lansia bisa turun secara bertahap, memungkinkan mereka keluar dari zona hipertensi yang berbahaya ke kategori yang lebih aman (Setyawati et al., 2025).

Manfaat dari senam hipertensi jauh lebih luas daripada sekadar menurunkan angka tekanan darah. Senam ini memberikan keuntungan menyeluruh

untuk kesehatan jantung dan metabolisme tubuh, yang sangat penting karena lansia sering memiliki masalah kesehatan lain. Senam membantu tubuh menggunakan insulin dengan lebih baik, memperbaiki kadar lemak darah serta membantu mengendalikan berat badan. Semua faktor ini adalah kunci penyebab hipertensi dan penyakit jantung. Jadi, perbaikan yang terlihat dalam data Anda tidak hanya berarti tekanan darah turun, tetapi juga bahwa kesehatan jantung lansia secara keseluruhan menjadi lebih kuat, sehingga risiko terkena komplikasi fatal seperti stroke dan serangan jantung sangat berkurang (Heka Putranti et al., 2024).

Senam ini dirancang dengan gerakan yang ringan, aman, dan mudah dilakukan, sehingga mendorong partisipasi dan kepatuhan yang tinggi. Peningkatan partisipasi ini secara tidak langsung meningkatkan self-efficacy (keyakinan diri) lansia dalam mengelola kondisi kronis mereka. Dengan merasakan perubahan positif pada tubuh mereka, warga menjadi lebih termotivasi untuk mempertahankan kebiasaan berolahraga, menjadikan senam hipertensi sebagai solusi jangka panjang yang berkelanjutan, bukan hanya sebagai terapi sementara (Siringoringo et al., 2024).

Meskipun senam hipertensi terbukti efektif, penting untuk ditekankan bahwa intervensi non-farmakologis ini harus menjadi bagian dari pendekatan terpadu dalam penanganan hipertensi lansia. Senam tidak dimaksudkan untuk menggantikan obat antihipertensi yang diresepkan oleh dokter, melainkan berfungsi sebagai pelengkap yang kuat. Warga harus tetap rutin kontrol ke fasilitas kesehatan untuk memantau tekanan darah dan penyesuaian

dosis obat sesuai rekomendasi medis. Selain itu, senam harus disinergikan dengan pola hidup sehat lainnya, termasuk diet rendah garam, berhenti merokok, dan manajemen stres. Kepatuhan pada ketiga pilar, senam, obat rutin, dan gaya hidup sehat adalah kunci untuk mencapai dan mempertahankan hasil penurunan tekanan darah terbaik (Melviani et al., 2022).

Oleh karena itu, pendekatan keperawatan komunitas yang komprehensif sangat krusial dalam menjamin keberhasilan program kesehatan di tingkat rukun warga. Kegiatan asuhan keperawatan komunitas ini memperoleh hasil yang memuaskan karena dirancang menggunakan pendekatan persuasif dan melibatkan tokoh masyarakat secara langsung. Penyusunan program kerja yang disesuaikan dengan kebutuhan nyata warga membuat intervensi menjadi lebih aplikatif dan menarik bagi sasaran.

Pelaksanaan kegiatan ini didukung oleh tingginya rasa kebersamaan, gotong royong, dan solidaritas yang dimiliki oleh warga RW 01. Peran aktif dari kader kesehatan dan pengurus PKK yang ikut membantu mobilisasi massa menjadi pilar utama kelancaran acara. Dukungan penuh dari perangkat kelurahan, Puskesmas Kedungmundu, serta ketua RW dan RT juga memfasilitasi legalitas dan teknis operasional intervensi. Keberadaan media komunikasi digital seperti grup WhatsApp rukun tetangga sangat efektif dalam menyebarkan informasi undangan secara cepat. Selain itu, antusiasme warga yang tinggi untuk mengetahui status kesehatannya menjadi motivasi tambahan bagi keberhasilan pelaksanaan skrining. Di sisi lain, terdapat beberapa faktor

penghambat yang perlu diantisipasi, seperti perubahan lokasi pelaksanaan kegiatan secara mendadak.

Perpindahan tempat dari rencana awal menyebabkan penyesuaian ulang koordinasi dan memengaruhi jarak tempuh bagi sebagian peserta. Kendala waktu juga menjadi hambatan utama karena pelaksanaan beberapa kegiatan bertepatan dengan hari kerja dan acara bersih desa. Akibatnya, sebagian warga usia dewasa yang bekerja tidak dapat menghadiri rangkaian intervensi kesehatan ini. Keterbatasan akses transportasi dan tidak adanya anggota keluarga yang mengantar juga membuat beberapa warga lansia terpaksa absen dari kegiatan.

Untuk mengantisipasi hambatan tersebut di masa depan, koordinasi dan konfirmasi lokasi kegiatan harus dilakukan jauh hari sebelum pelaksanaan. Pemilihan tempat yang strategis dan berada di pusat wilayah rukun warga akan sangat membantu mempermudah akses mobilitas seluruh peserta. Penentuan waktu intervensi juga perlu disesuaikan dengan jadwal libur warga agar partisipasi kelompok usia dewasa dapat lebih optimal.

Implementasi edukasi kesehatan selanjutnya disarankan untuk diintegrasikan secara berkelanjutan ke dalam pertemuan rutin tingkat rukun tetangga. Pemberdayaan kader Posyandu secara mandiri diharapkan dapat menjaga keberlanjutan program pengawasan kesehatan bagi penderita penyakit kronis.

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan senam hipertensi pada lansia di RW 01 Kelurahan Sendangguwo, Kecamatan Tembalang, Kota Semarang terbukti memberikan dampak positif terhadap penurunan tekanan darah dan peningkatan kesadaran masyarakat dalam menjaga kesehatan. Rata-rata tekanan darah lansia mengalami penurunan dari 139/85 mmHg menjadi 136/81 mmHg setelah dilakukan intervensi. Selain itu, kegiatan ini meningkatkan antusiasme dan partisipasi lansia dalam program posbindu serta memperkuat hubungan sosial antarwarga.

Hasil ini menunjukkan bahwa senam hipertensi efektif sebagai bentuk intervensi non-farmakologis untuk mengontrol tekanan darah pada lansia, sekaligus menjadi strategi pemberdayaan masyarakat yang dapat memperkuat kemandirian dalam menjaga kesehatan komunitas.

SARAN

Saran dari kegiatan ini ditujukan bagi berbagai pihak agar program senam hipertensi dapat berkelanjutan dan memberikan manfaat jangka panjang, edukasi terkait hipertensi dan diabetes melitus dapat menjadi langkah preventif bertambahnya angka kejadian, dan pembuatan *sticky rice avocado* dan *pumpkin pudding* dapat menjadi salah satu acuan dalam pemenuhan gizi seseorang dengan hipertensi dan diabetes melitus. Bagi instansi kesehatan, khususnya Puskesmas Kedungmundu, disarankan untuk menjadikan kegiatan senam hipertensi sebagai program rutin bulanan di posbindu

lansia dengan melibatkan kader dan tenaga kesehatan agar pelaksanaannya lebih terarah dan berkesinambungan. Bagi kader dan masyarakat, diharapkan dapat terus memotivasi lansia untuk terus mengikuti senam secara teratur serta menerapkan pola hidup sehat melalui pengaturan konsumsi makanan, aktivitas fisik yang cukup, pemeriksaan tekanan darah secara rutin, dan edukasi terkait hipertensi dan diabetes melitus secara terus menerus. Sementara itu, bagi institusi pendidikan keperawatan, hasil kegiatan ini dapat dimanfaatkan sebagai contoh penerapan *Evidence-Based Nursing* (EBN) di komunitas serta menjadi sarana pembelajaran mahasiswa dalam memberikan intervensi promotif dan preventif berbasis masyarakat. Adapun bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan desain eksperimental dan durasi yang lebih panjang agar dapat mengevaluasi efek fisiologis senam hipertensi secara lebih mendalam, sekaligus membandingkannya dengan intervensi nonfarmakologis lain seperti relaksasi napas dalam atau meditasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada berbagai pihak yang telah berperan dalam keberhasilan kegiatan ini. Terima kasih kepada Puskesmas Kedungmundu atas dukungan dan kerja samanya dalam pelaksanaan program senam hipertensi bagi lansia di RW 01 Kelurahan Sendangguwo, Kecamatan Tembalang. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Ketua RW 01, Ketua RT 01-17, serta seluruh kader kesehatan dan masyarakat RW 01 yang telah berpartisipasi aktif dan memberikan dukungan selama kegiatan

berlangsung. Tidak lupa, apresiasi yang sebesar-besarnya diberikan kepada dosen pembimbing dan rekan-rekan mahasiswa Program Studi Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Semarang atas bimbingan, semangat, dan kerja sama yang baik dalam pelaksanaan asuhan keperawatan komunitas ini. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat bagi peningkatan kesehatan masyarakat dan menjadi inspirasi untuk pengembangan program promotif dan preventif di wilayah lainnya.

REFERENSI

- Aldiansa, P., & Muhlisin, A. (2024). *PENGARUH SENAM HIPERTENSI UNTUK UPAYA PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI POSYANDU NUSA INDAH DESA NGROMBO*. 6, 4902–4908.
- Hasibuan, R., Sri, M., Dalimunthe, R., Ramadani, A. R., & Panjaitan, N. W. (2024). *PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA MASYARAKAT DI DESA MEKAR LARAS, KABUPATEN BATUBARA, PROVINSI SUMATERA UTARA*. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8, 7892–7897.
- Heka Putranti, A., Suci Maylani, D., Baihaqi, man, Sheri Ramadhani, R., Regia Pawestri, D., Chartika Febriyati, L., Juliansyah, W., Adzakiyyatul Khairiyah, A., & Satriyandari, Y. (2024). Efektivitas senam hipertensi terhadap lansia di Padukuhan Sungapan. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 2(September), 170–174.
- Melviani, M., Aryzki, S., Rahman, A., Putri, G. A., & Riadi, S. D. R. (2022). Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Penyakit Hipertensi Berdasarkan Teori TPB (Theory Of Planned Behavior). *Journal Pharmaceutical Care and Sciences*, 2(2), 30–38.
<https://doi.org/10.33859/jpcs.v2i2.164>
- Riyada, F., Fauziah, S. A., Liana, N., & Hasni, D. (2023). Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Resiko Hipertensi pada Lansia. *Scientific Journal*.
- Setyawati, R. C., Safrudin, M. B., Amalia, N., Widyastuti, D., Purdani, K. S., Mika, R., Arra, A., Aisyah, S. N., & Nurjanah, N. (2025). the Effectiveness of Hypertension Exercise in Maintaining Blood Pressure Among the Eldery. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 16(1), 1–10.

Siringoringo, E., Panrita, S., & Bulukumba, H. (2024).
Hubungan Gaya Hidup Dengan Tekanan Darah
Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah

Pesisir Desa Bontosunggu Selayar. *Jurnal
Kesehatan Panrita Husada*, 9(2).