

Pengendalian Hipertensi Berbasis Komunitas Melalui Pendekatan Latihan Senam Anti Hipertensi dan Brisk Walking, Monitoring, dan Peer Support di Desa Nambo, Kabupaten Bogor, Jawa Barat

Liza Laela Abida¹, Ganesa Puput Dinda Kurniawan², Yudhia Fratidhina³, Restu Arya Pambudi⁴, Asyifa Triana⁵, Danisywar Bari⁶, Kely Febriyanti⁷, Nashwa Camilla Zulaikha⁸, Nashwa Felisya⁹, Anisah Fairuz Tsurayya¹⁰, Bratara Halif Wijaya¹¹, Carrollina Zaenal¹², Clarisya Ardilla¹³, Lutfiah Rachmadani¹⁴, Meyra Anugrahthiany Pasha¹⁵

1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15 Program Studi Sarjana Terapan Fisioterapi, Jurusan Fisioterapi, Poltekkes Kemenkes Jakarta III, Indonesia
*e-mail: lizalaela@gmail.com

Abstrak

Program pemberdayaan masyarakat melalui senam sehat anti hipertensi dan brisk walking dilaksanakan di Desa Nambo sebagai upaya preventif dalam menanggulangi tingginya kejadian hipertensi di masyarakat. Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang sering tidak disadari (*silent killer*), namun berisiko menimbulkan komplikasi serius seperti penyakit jantung dan stroke, sehingga diperlukan intervensi berbasis komunitas yang mudah diterapkan. Kegiatan ini melibatkan 106 responden di RW 04. Metode yang digunakan berupa edukasi kesehatan mengenai faktor risiko dan pencegahan hipertensi, disertai praktik senam anti hipertensi dan brisk walking, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan responden yang signifikan, dengan rata-rata nilai meningkat dari 6,60 menjadi 8,25 serta 94,3% responden mencapai kategori pengetahuan sangat baik. Selain itu, intervensi senam anti hipertensi dan brisk walking terbukti efektif menurunkan rata-rata tekanan darah sistolik dari 135,07 mmHg menjadi 132,28 mmHg dan diastolik dari 83,61 mmHg menjadi 81,71 mmHg. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis aktivitas fisik sederhana dan edukasi efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat. Program ini berpotensi menjadi strategi berkelanjutan dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi di tingkat komunitas.

Kata kunci: Brisk walking, Hipertensi, Pengetahuan, Pemberdayaan masyarakat, Senam anti hipertensi

Abstract

A community empowerment program through healthy anti-hypertension exercises and brisk walking was implemented in Nambo Village as a preventive measure to address the high incidence of hypertension in the community. Hypertension is a health problem that often goes unnoticed but carries the risk of serious complications such as heart disease and stroke, thus requiring easy-to-implement community-based interventions. This activity involved 106 respondents in RW 04. Method used included health education on risk factors and prevention of hypertension, accompanied by the practice of anti-hypertension exercises and brisk walking, as well as evaluation through pre-tests and post-tests to measure changes in knowledge. The evaluation results showed a significant increase in respondents' knowledge, with the average score rising from 6.60 to 8.25 and 94.3% of respondents reaching the very good knowledge category. Furthermore, the anti-hypertension exercise and brisk walking interventions proved effective in reducing the average systolic blood pressure from 135.07 mmHg to 132.28 mmHg and diastolic blood pressure from 83.61 mmHg to 81.71 mmHg. These findings indicate that simple physical activity-based interventions and education are effective in increasing public understanding. This program has the potential to become a sustainable strategy for the prevention and control of hypertension at the community level.

Keywords: Anti-hypertension exercise, Brisk walking, Community empowerment, Hypertension, Knowledge

1. PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) saat ini menjadi penyebab utama kematian di dunia. *World Health Organization* melaporkan bahwa PTM menyebabkan sekitar 41 juta kematian setiap tahun

atau setara dengan 74% dari seluruh kematian global. Dari jumlah tersebut, sekitar 17 juta kematian terjadi sebelum usia 70 tahun, di mana sebagian besar terjadi di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Empat kelompok utama PTM meliputi penyakit kardiovaskular, kanker, penyakit pernapasan kronis, serta diabetes melitus yang secara keseluruhan menyumbang sebagian besar kematian dini (World Health Organization, 2025a).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang memiliki kontribusi besar terhadap angka kematian global. Menurut *American Heart Association*, jumlah penderita hipertensi pada penduduk usia di atas 20 tahun mencapai 74,5 juta jiwa, dengan sekitar 90–95% kasus tidak diketahui penyebabnya. Hipertensi dikenal sebagai *the silent killer* karena sering tidak menunjukkan gejala yang jelas. Diperkirakan jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat hingga mencapai 1,5 miliar orang pada tahun 2025 (Agus Andika & Graharti, 2025).

Secara global, hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang signifikan. *World Health Organization* memperkirakan terdapat sekitar 1,28 miliar orang dewasa usia 30–79 tahun yang menderita hipertensi, dengan dua pertiga di antaranya tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Prevalensi global hipertensi mencapai sekitar 22%, dengan variasi antar wilayah yang cukup tinggi (World Health Organization, 2025b).

Di Indonesia, prevalensi hipertensi terus mengalami peningkatan seiring dengan bertambahnya usia harapan hidup dan perubahan gaya hidup masyarakat. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, jumlah kasus hipertensi mencapai lebih dari 63 juta orang, dengan angka kematian yang cukup tinggi. Prevalensi hipertensi meningkat pada kelompok usia yang lebih tua dan sering kali tidak terdeteksi sejak dini karena minimnya gejala (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024).

Data dari kegiatan Fisioterapi Komunitas tahun 2025 menunjukkan bahwa jumlah penderita hipertensi di Desa Nambo mencapai 539 jiwa, dengan distribusi kasus tertinggi berada di salah satu wilayah RW. Selain itu, hasil kegiatan *screening* kesehatan pada April 2026 menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden mengalami hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang serius di masyarakat dan memerlukan intervensi yang tepat.

Hipertensi didefinisikan sebagai kondisi peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan diastolik ≥ 90 mmHg yang terjadi secara terus-menerus. Masalah ini dapat menyerang individu dari berbagai kelompok usia, termasuk usia produktif, serta tidak terbatas pada status sosial atau ekonomi. Peningkatan prevalensi hipertensi banyak dikaitkan dengan perubahan gaya hidup masyarakat modern yang cenderung tidak sehat. Gaya hidup yang dimaksud meliputi konsumsi makanan tinggi garam dan lemak, kurang aktivitas fisik, stres, merokok, kebiasaan kurang tidur, dan konsumsi alkohol (Rachmawati et al., 2024).

Upaya pengendalian hipertensi tidak hanya dilakukan melalui pendekatan farmakologis, tetapi juga melalui pendekatan non-farmakologis seperti perubahan gaya hidup. Salah satu bentuk aktivitas fisik yang dianjurkan adalah senam hipertensi dan *brisk walking*, yang terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi melalui peningkatan sirkulasi darah, penurunan resistensi perifer, serta peningkatan kebugaran kardiovaskular (Malem et al., 2024).

Pendekatan berbasis komunitas menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan kesadaran dan partisipasi masyarakat dalam pengendalian hipertensi. Program edukasi, monitoring tekanan darah secara berkala, serta pembentukan *peer support* dapat meningkatkan kepatuhan masyarakat dalam menjaga kesehatan (Agus Andika & Graharti, 2025).

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan suatu program kesehatan yang terintegrasi dan berkelanjutan melalui pendekatan edukasi, latihan fisik, monitoring, serta *peer support*. Program “Pengendalian Hipertensi Berbasis Komunitas melalui Pendekatan Latihan, Monitoring, dan Peer Support di Desa Nambo” diharapkan dapat menjadi solusi strategis dalam menurunkan prevalensi hipertensi serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara menyeluruh.

2. METODE

Strategi intervensi dilakukan melalui pendekatan *peer support* dengan metode *train-the-trainer*. Tahap ini diawali dengan memberikan pembekalan dan pelatihan intensif kepada kader kesehatan setempat mengenai teknik senam anti-hipertensi, prinsip *brisk walking*, serta pemantauan tekanan darah. Kader yang telah terlatih kemudian bertindak sebagai jembatan (fasilitator) untuk mengedukasi, memandu latihan fisik, dan melakukan monitoring berkala kepada warga lainnya di lingkungan RW 04 Desa Nambo. Latihan dilakukan selama 3 minggu.

Tahap awal berupa pemeriksaan kesehatan yang dilakukan kepada masyarakat RW 04 Desa Nambo dengan jumlah 106 responden. Pemeriksaan mencakup pengukuran tekanan darah, berat badan, tinggi badan, serta identifikasi faktor risiko hipertensi. Berdasarkan hasil pemeriksaan, sebanyak 76 responden diketahui mengalami hipertensi. Kemudian, peserta diminta untuk mengisi soal *pre-test* tentang pengendalian hipertensi.

Tahap berikutnya adalah penyuluhan kesehatan terkait pengendalian hipertensi berbasis komunitas melalui pendekatan latihan, monitoring, dan *peer support* yang mencakup materi berupa pengertian hipertensi, faktor risiko, komplikasi, upaya pencegahan, serta pentingnya aktivitas fisik seperti senam sehat anti hipertensi dan *brisk walking* serta penerapan pola hidup sehat. Penyuluhan disampaikan menggunakan media berupa *x-banner* dan poster kesehatan. Selain itu, masyarakat juga diberikan pelatihan latihan fisik yang dapat dipraktikkan secara mandiri di rumah.

Tahap ketiga berupa pelaksanaan pemberdayaan kepada *peer support* berupa senam anti hipertensi dan *brisk walking*. Senam sehat anti hipertensi bertujuan meningkatkan kebugaran tubuh sekaligus membantu mengendalikan tekanan darah, sedangkan *brisk walking* dilakukan dengan intensitas sedang selama 20–30 menit. Selanjutnya, dilakukan pemantauan kesehatan secara berkala melalui pemeriksaan tekanan darah dan pemantauan aktivitas fisik masyarakat. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui perkembangan kondisi kesehatan masyarakat sekaligus meningkatkan kepatuhan dalam menerapkan gaya hidup sehat.

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui *post-test* untuk menilai tingkat pengetahuan masyarakat mengenai pengendalian hipertensi sebelum dan sesudah diberikan edukasi atau penyuluhan. Di samping itu, dibentuk kelompok peduli hipertensi sebagai wadah dukungan antarwarga dalam menjalankan program pengendalian hipertensi. Kelompok ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi, kepatuhan, serta kesadaran masyarakat dalam menjaga kesehatan secara mandiri. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di RW 04 Desa Nambo, Kecamatan Klapanunggal, Kabupaten Bogor pada periode April 2026.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pengendalian hipertensi melalui pendekatan aktivitas fisik, monitoring tekanan darah, dan *peer support* di RW 04 Desa Nambo. Kegiatan ini melibatkan Dosen dan mahasiswa Jurusan Fisioterapi (Asyifa Triana, Danisywar Bari, Kely Febriyanti, Nashwa Camilla Zulaikha, Nashwa Felisya, Anisah Fairuz Tsurayya, Bratara Halif Wijaya, Carollina Zaenal, Clarisya Ardilla, Lutfiah Rachmadani dan Meyra Anugrahthiany Pasha). Kegiatan utama dilaksanakan selama bulan April 2026 dan dilakukan secara bertahap mulai dari tahap pemeriksaan kesehatan, penyuluhan hipertensi, pelaksanaan pemberdayaan kepada *peer support* berupa senam sehat anti hipertensi dan *brisk walking*, evaluasi dan monitoring kegiatan, serta pembentukan kelompok peduli hipertensi. Tahapan kegiatan tersebut dirancang untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta partisipasi masyarakat dalam melakukan pengendalian hipertensi secara mandiri melalui pendekatan promotif dan preventif berbasis komunitas. Pendekatan berbasis komunitas dipilih karena masyarakat dapat saling memberikan dukungan dan motivasi dalam menjaga kesehatan secara berkelanjutan.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang masih menjadi masalah kesehatan di masyarakat karena dapat meningkatkan risiko komplikasi seperti stroke, penyakit jantung, dan gangguan ginjal. Oleh karena itu, edukasi kesehatan dan aktivitas fisik menjadi salah

satu strategi penting dalam pengendalian hipertensi. Aktivitas fisik seperti senam anti hipertensi dan *brisk walking* dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah, menjaga kebugaran tubuh, serta membantu menurunkan tekanan darah apabila dilakukan secara rutin dan teratur (World Health Organization, 2025b). Selain itu, pendekatan *peer support* dapat membantu meningkatkan kepatuhan masyarakat dalam menerapkan pola hidup sehat dan melakukan monitoring tekanan darah secara rutin.

3.1 HASIL

3.1.1. Karakteristik Responden Kegiatan

Responden terdiri dari 106 orang dengan karakteristik didominasi oleh perempuan dengan jumlah 90 orang dengan persentase 84,9% dan kategori usia dewasa 18-59 tahun yaitu 87 orang dengan persentase 82,1%.

Tabel 1. Persentase Karakteristik Responden

Karakteristik	n=106	Persentase %
Jenis Kelamin		
Laki-laki	16	15,1
Perempuan	90	84,9
Usia		
Dewasa (18-59 tahun)	87	82,1
Lansia (>60 tahun)	19	17,9

3.1.2. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah

Pemeriksaan tekanan darah dilakukan untuk mengetahui kondisi kesehatan awal masyarakat sebelum diberikan intervensi edukasi dan aktivitas fisik. Hasil pemeriksaan tekanan darah peserta dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah Awal

Karakteristik	n=106	Persentase %
Tekanan Darah		
Optimal (<120/<80)	16	15,1
Normal (120-129/80-84)	14	13,2
Pra hipertensi (130-139/85-89)	27	25,5
Hipertensi derajat 1 (140-159/90-99)	28	26,4
Hipertensi derajat 2 (160-179/100-109)	14	13,2
Hipertensi derajat 3 (>180/>110)	7	6,6

Berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah pada Tabel 2, sebagian besar masyarakat berada pada kategori hipertensi derajat 1 sebanyak 28 orang (26,4%) dan prehipertensi sebanyak 27 orang (25,5%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang cukup tinggi di masyarakat RW 04 Desa Nambo. Tingginya jumlah masyarakat pada kategori prehipertensi menunjukkan bahwa masyarakat memiliki risiko tinggi mengalami hipertensi apabila tidak dilakukan pengendalian faktor risiko sejak dini.

Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya upaya promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan dan aktivitas fisik rutin untuk membantu mengontrol tekanan darah. Aktivitas fisik rutin diketahui berperan penting dalam menjaga kesehatan jantung, meningkatkan kebugaran tubuh, dan membantu menurunkan risiko hipertensi (World Health Organization, 2024). Oleh karena itu, senam anti hipertensi dan *brisk walking* dipilih sebagai intervensi utama karena mudah dilakukan dan sesuai dengan kondisi masyarakat.

3.1.3. Evaluasi Pengetahuan Peserta

Pengetahuan responden dilihat dari ketepatan responden dalam menjawab pertanyaan setelah penyuluhan materi dibanding sebelum penyuluhan materi. Hasil Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Karakteristik Nilai	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi	Persentase %	Frekuensi	Persentase %
Kurang (0-3)	2	1,9	0	0
Cukup Baik (4-6)	53	50,0	6	5,7
Sangat Baik (7-10)	51	48,1	100	94,3
Total	106	100%	106	100%

Dari penyuluhan yang dilakukan, didapatkan peningkatan pengetahuan responden dilihat dari ketepatan responden dalam menjawab pertanyaan setelah penyuluhan materi dibanding sebelum penyuluhan materi, masyarakat antusias bertanya dan juga antusias dalam memberikan timbal balik terhadap jawaban yang diberikan oleh penyuluh. Pesan-kesan yang diberikan di akhir penyuluhan juga baik dan mendukung adanya penyuluhan yang dilakukan. Dari hasil angket terdapat kenaikan pengetahuan masyarakat tentang pengendalian hipertensi berbasis komunitas melalui pendekatan latihan, monitoring, dan *peer support* dengan hasil 94,3% responden masuk dalam kategori "Sangat Baik" dibandingkan sebelumnya yang hanya 48,1%. Adapun rata-rata nilai pengetahuan responden dalam pengabdian masyarakat dari 6,60 (*pre-test*) meningkat menjadi 8,25 (*post-test*) ditunjukkan pada Tabel 4.

Tabel 4. Evaluasi Rata-Rata Nilai Pengetahuan Responden

Karakteristik	Mean	Median	St. Deviasi	Min - Max
Pre Test	6,60	6	1,76	3 - 10
Post Test	8,25	8	1,08	6 - 10

Berdasarkan uraian tabel diatas menyatakan bahwa ada perubahan yang signifikan. Yaitu pada tabel 3 menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan nilai responden saat *pre-test* 6,60 dan *post-test* 8,25 mengalami peningkatan sebanyak 1,65. Adapun terdapat nilai standar deviasi mengalami penurunan dari 1,76 menjadi 1,08 yang menunjukkan bahwa materi edukasi mengenai faktor risiko hipertensi, senam sehat anti hipertensi, dan *brisk walking* dapat diterima dengan tingkat pemahaman yang serupa oleh mayoritas warga RW 04. Program ini tidak hanya berhasil menaikkan pengetahuan secara rata-rata, tetapi juga berhasil meminimalkan variasi ketidaktahuan di masyarakat Desa Nambo, sehingga menciptakan komunitas yang memiliki standar pemahaman kesehatan yang lebih setara dan stabil.

Pendekatan *peer support* dalam kegiatan ini juga memberikan dampak positif terhadap partisipasi masyarakat. Dukungan sosial dari sesama anggota kelompok membantu meningkatkan motivasi masyarakat dalam menjaga kesehatan dan menerapkan pola hidup sehat secara mandiri. Melalui dukungan kelompok, masyarakat menjadi lebih aktif dalam melakukan monitoring tekanan darah, menjaga pola makan, serta mengikuti aktivitas fisik secara rutin. *Peer support* diketahui dapat meningkatkan *self care behavior* dan kepatuhan individu dalam menjalankan perilaku hidup sehat (Samudera et al., 2021).

3.1.4 Evaluasi Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Latihan

Kegiatan pemantauan tekanan darah dilakukan dalam dua tahap yaitu Pengecekan Tensi Sebelum Latihan yang dilakukan setelah registrasi untuk mengetahui kondisi awal tekanan darah responden sebelum melakukan aktivitas fisik dan Pengecekan Tensi Sesudah Latihan yang

dilakukan setelah responden menyelesaikan rangkaian senam sehat anti-hipertensi dan brisk walking selama kurang lebih 30 menit.

Tabel 5. Evaluasi Rata-Rata Nilai Pengukuran Tekanan darah Sebelum dan Sesudah Latihan

Karakteristik	Mean	Median	St. Deviasi	Min - Max
Sistolik Sebelum Latihan (mmHg)	135,07	133,00	21,59	103 - 220
Diastolik Sebelum Latihan (mmHg)	83,61	82,00	13,80	46 - 129
Sistolik Sesudah Latihan (mmHg)	132,28	129,00	17,62	106 - 198
Diastolik Sesudah Latihan (mmHg)	81,71	80,00	11,92	50 - 119

Berdasarkan uraian tabel diatas menyatakan bahwa ada perubahan yang signifikan. Yaitu pada tabel 4 menunjukkan bahwa rata-rata nilai sistolik responden saat sebelum latihan 135,07 dan setelah latihan 132,28 mengalami penurunan. Adapun rata-rata nilai diastolik responden saat sebelum latihan 83,61 dan setelah latihan 81,71 mengalami penurunan. Hal ini menunjukkan bahwa latihan berupa senam sehat anti hipertensi, dan *brisk walking* terdapat pengaruh penurunan tekanan darah. Penelitian yang dilakukan (Izhar Dody, 2017) menjelaskan bahwa senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah. Sebelum dilakukan senam hipertensi tekanan darah tinggi dan setelah dilakukan senam hipertensi tekanan darah menjadi turun. Brisk walking exercise memiliki banyak kelebihan yang efektif mengendalikan tekanan darah karena mampu meningkatkan denyut jantung ke kapasitas maksimal yang bisa dilakukan, meningkatkan kontraksi otot, meningkatkan kadar oksigen dalam jaringan, dan membantu proses pemecahan glikogen sehingga mampu menurunkan pembentukan plak atau sumbatan pembuluh darah karena meningkatkan penggunaan lemak dan penggunaan glukosa dalam penerapannya (Julistyannya & Chanif, 2022).

3.2. PEMBAHASAN

Hipertensi adalah masalah kesehatan yang berhubungan erat dengan usia dan jenis kelamin. Secara fisiologis, tekanan darah meningkat seiring bertambahnya usia karena adanya perubahan pada struktur pembuluh darah, seperti berkurangnya elastisitas arteri dan meningkatnya kekakuan, yang dapat menyebabkan meningkatnya resistensi perifer dan tekanan darah. Data dalam laporan menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi meningkat signifikan pada rentang usia 31–44 tahun (31,6%), 45–54 tahun (45,3%), hingga 55–64 tahun (55,2%). Hal ini menandakan bahwa semakin tua seseorang, semakin besar kemungkinan mengalami hipertensi, khususnya pada usia dewasa hingga lanjut usia. Dari segi jenis kelamin, laki-laki biasanya memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami hipertensi pada usia produktif (Aisyah Nur Safitri, 2024).

Ini berkaitan dengan faktor gaya hidup seperti merokok, konsumsi alkohol, dan tingkat stres yang lebih tinggi. Sebaliknya, bagi perempuan, risiko hipertensi cenderung meningkat setelah menopause, ketika kadar hormon estrogen yang berfungsi menjaga elastisitas pembuluh darah menurun. Oleh karena itu, pola risiko hipertensi berbeda antara laki-laki dan perempuan tergantung pada fase usia masing-masing (Salsabila et al., 2024). Perhatian terhadap kondisi ini sangat penting, karena hipertensi sering kali tidak menunjukkan gejala (*silent killer*), sehingga banyak kasus baru terdeteksi hanya setelah terjadi komplikasi. Di dalam konteks komunitas seperti Desa Nambo, tingginya angka hipertensi juga dipengaruhi oleh kurangnya aktivitas fisik dan pola hidup yang tidak sehat. Oleh sebab itu, intervensi non farmakologis, seperti olahraga, sangatlah relevan.

Salah satu bentuk intervensi yang efektif adalah senam anti hipertensi. Senam ini dirancang dengan gerakan ringan hingga sedang yang cocok untuk berbagai kelompok usia, terutama dewasa dan lansia. Secara fisiologis, senam ini dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki elastisitas pembuluh darah, dan meningkatkan efisiensi kerja jantung. Jika dilakukan secara rutin, senam ini dapat berkontribusi dalam menurunkan dan mengontrol tekanan darah, serta meningkatkan kebugaran dan kualitas hidup (Syahrir et al., 2023). Selain itu, jalan cepat atau *brisk walking* juga merupakan pilihan aktivitas aerobik yang sederhana namun

ampuh (Endang et al., 2022).

Brisk walking dapat menurunkan tekanan darah karena termasuk latihan aerobik intensitas sedang yang mampu meningkatkan kontraksi otot, memperlancar sirkulasi darah, serta meningkatkan suplai oksigen ke jaringan tubuh. Aktivitas ini juga membantu meningkatkan penggunaan glukosa dan lemak sehingga mengurangi pembentukan plak pada pembuluh darah. Ketika aliran darah menjadi lebih lancar dan pembuluh darah lebih elastis, tahanan perifer menurun sehingga tekanan darah ikut turun. Selain itu, olahraga teratur membuat kerja jantung lebih efisien sehingga jantung tidak perlu memompa darah dengan tekanan tinggi (Rachmatullah, 2022).

Aktivitas ini direkomendasikan dilakukan dengan intensitas sedang selama 20–30 menit, 3–5 kali per minggu, dengan kecepatan sekitar 4–6 km/jam (Endang et al., 2022). Secara keseluruhan, usia dan jenis kelamin mempengaruhi risiko hipertensi, tetapi kedua faktor ini tidak berdiri sendiri. Gaya hidup, terutama aktivitas fisik, memainkan peranan penting dalam pengendalian hipertensi. Pada kelompok usia dewasa dan lansia intervensi melalui senam anti hipertensi dan *brisk walking* merupakan strategi yang efektif, mudah diterapkan, dan dapat dilakukan secara berkelompok di masyarakat (Aisyah Nur Safitri, 2024). Pendekatan ini akan lebih optimal jika disertai dengan dukungan sosial (*peer support*), yang dapat meningkatkan motivasi dan konsistensi individu dalam melaksanakan aktivitas fisik secara teratur.

Program ini memiliki beberapa keunggulan yaitu menggunakan pendekatan berbasis komunitas, melibatkan kader kesehatan, dan *peer support*, serta menggunakan intervensi non farmakologis yang mudah dilakukan, murah, dan aman. Namun demikian, kegiatan ini juga memiliki keterbatasan seperti waktu pelaksanaan yang singkat dan monitoring tekanan darah yang masih dilakukan dalam jangka pendek. Oleh karena itu, diperlukan dukungan berkelanjutan dari kader kesehatan dan perangkat desa agar program pengendalian hipertensi dapat terus berjalan secara rutin dan memberikan dampak jangka panjang bagi masyarakat.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat telah berjalan dengan baik dan telah tercapai tujuannya yakni dapat meningkatkan pengetahuan warga melalui metode penyuluhan, latihan, dan evaluasi monitoring serta media *X banner*, poster, dan buku monitoring dengan intervensi senam sehat anti hipertensi dan *brisk walking* oleh *peer support* RW 04 di Desa Nambo. Kegiatan ini berhasil menurunkan tekanan darah pada warga RW 04 di Desa Nambo serta meningkatkan pengetahuan warga terkait hipertensi. Keberhasilan kegiatan ditunjukkan oleh meningkatnya pengetahuan warga terkait tekanan darah dan hipertensi. Kegiatan ini berlangsung selama 4 kali pertemuan yang dilaksanakan secara langsung serta diharapkan dapat mengubah perilaku hidup sehat pada warga melalui aktivitas fisik secara bersama-sama berupa senam sehat anti hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung terlaksananya kegiatan pemberdayaan masyarakat di RW 04 terutama warga RT 07 dan RT 08 Desa Nambo. Ucapan terima kasih disampaikan kepada Ketua RW 04, Ketua RT 07 dan Ketua RT 08, serta para kader kesehatan yang telah berpartisipasi aktif dan memberikan dukungan selama pelaksanaan kegiatan. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada seluruh masyarakat yang turut berpartisipasi dalam kegiatan senam anti hipertensi, pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan gula darah, tinggi badan, serta pengukuran berat badan. Dukungan, kerja sama, dan partisipasi dari berbagai pihak tersebut sangat membantu kelancaran dan keberhasilan kegiatan pemberdayaan masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Andika, G., & Graharti, R. (2025). Panduan Terbaru Hipertensi: Sebuah Tinjauan Literatur. *Hypertension Guidelines: A Literature Review Medula*, 15(3), 580.
- Aisyah Nur Safitri, Y. A. R. (2024). PENGARUH TINGKAT PENDIDIKAN DAN USIA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA KECAMATAN GATAK. 2, 306–312.
- Endang, V. M., Rahayu, S. P., Kesehatan, P., Denpasar, K., Agung, A., Risma, S., Dewi, K., Rasdini, I. A., Dewa, I., Gede, P., & Yasa, P. (2022). Penulis korespondensi: PENGARUH BRISK WALKING EXERCISE TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI. *Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar*, 15(2), 1.
- Izhar Dody. (2017). Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah di panti sosial tresna werdha budi luhur jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 17(pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah di panti sosial tresna werdha budi luhur jambi), 204–210. <http://ji.unbari.ac.id/index.php/ilmiah/article/view/116/111>
- Julistyanissa, D., & Chanif, C. (2022). Penerapan Brisk Walking Exercise Terhadap Perubahan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Ners Muda*, 3(3). <https://doi.org/10.26714/nm.v3i3.10535>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024, May 18). *Bahaya Hipertensi, Upaya Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi*. <https://kemkes.go.id/id/bahaya-hipertensi-upaya-pencegahan-dan-pengendalian-hipertensi>
- Malem, R., Ristiani, R., & Ali Puteh, M. (2024). Brisk Walking Exercise Has Benefits of Lowering Blood Pressure in Hypertension Sufferers: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Iranian Journal of Public Health*, 53(4), 774–784. <https://doi.org/10.18502/ijph.v53i4.15554>
- Rachmatullah, R. (2022). Pengaruh Brisk Walking Exercise terhadap Penurunan Tekanan Darah: Systematic Review The Effect of Brisk Walking Exercise on Blood Pressure Reduction: A Systematic Review. *Faletehan Health Journal*, 9(1), 100–110. www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ
- Rachmawati, E., Riskiyah, Novindra, Q. A., Syarifah, N. A., & Aisy, N. R. (2024). Association between lifestyle factors and hypertension control in Indonesian primary healthcare settings: A cross-sectional study. *Malaysian Family Physician*, 19, 1–11. <https://doi.org/10.51866/oa.409>
- Salsabila, E., Utami, S. L., & Sahadewa, S. (2024). Hubungan Faktor Risiko Usia dan Jenis Kelamin Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Yang Berobat di Klinik Paradise Surabaya Bulan Oktober Tahun 2023. *Calvaria Medical Journal*, 2(1), 64–68. <https://doi.org/10.30742/cmj.v2i1.39>
- Samudera, W. S., Efendi, F., & Indarwati, R. (2021). Effect of community and peer support based healthy lifestyle program (CP-HELP) on self care behavior and fasting blood glucose in patient with type 2 Diabetes Mellitus. *Journal of Diabetes & Metabolic Disorders*, 20(1), 193–199. <https://doi.org/10.1007/s40200-021-00729-y>
- Syahrir, S., Tri Addya Karini, W, S. S. R., Lestari, N. K., Mardiah, A., Nuriyah, I., Jannah, M., Nur, S. A., Baharuddin, N. A., Ariyani, F., & Ayudia, I. (2023). Senam Anti Hipertensi Sebagai Upaya Penurunan Tekanan Darah. *Sociality: Journal of Public Health Service*, 2, 36–43. <https://doi.org/10.24252/sociality.v2i1.35305>
- World Health Organization. (2024, June 26). *Physical activity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- World Health Organization. (2025a). *Noncommunicable diseases*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- World Health Organization. (2025b, September 25). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>