

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 5 No. 3	Edition: Juni 2025 – September 2025
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH	
Received : 23 Juni 2025	Revised: 26 Juni 2025	Accepted: 29 Juni 2025

PENERAPAN SENAM LANSIA SEBAGAI UPAYA KOMPLEMENTER BIDAN DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PEREMPUAN MENOPAUSE DI KOMUNITAS DESA DELI TUA BARAT

*Implementation Of Elderly Gymnastics As A Complementary Effort For Midwives In Reducing Blood Pressure In
Menopause Women In The Deli Tua Barat Village*

Vitrilina Hutabarat¹, Peny Ariani², Marlen Sadrina Sitepu³, Kris Angelina Halawa⁴, Milvan Hadi⁵, Erni Hariati⁶

^{1,2,3,4,5,6}Prodi Ilmu Kebidanan, Fakultas Kebidanan, Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

e-mail: vitrilinahutabarat@gmail.com¹, penyariani3@gmail.com², marlensitepu05maret1988@gmail.com³,
Krisangelina@gmail.com⁴, milvanhadi@gmail.com⁵, ernihariati@gmail.com⁶

Abstract

Hypertension is a common health issue frequently experienced by menopausal women. As women enter menopause, their risk of developing hypertension increases by approximately 41% compared to men, primarily due to the decline in estrogen levels during this period (Indalifiany & Suryani, 2024). In Indonesia, hypertension is recognized as one of the leading causes of death. The management of hypertension in menopausal women can involve both pharmacological and non-pharmacological approaches. Pharmacological treatments typically include the use of antihypertensive medications such as diuretics, beta-blockers, and vasodilators (Chobanian et al., 2014). Meanwhile, non-pharmacological interventions like elderly gymnastics have been shown to effectively help reduce blood pressure. The exercise facilitates the release of heat, lactic acid, and carbon dioxide from the muscles, improving blood circulation and oxygen supply to muscle tissues, which promotes vasodilation, capillary relaxation, and ultimately lowers blood pressure (Muharni & Christya Wardhani, 2020). In a community service activity conducted in West Deli Tua Village, it was found that 80% of 30 participating menopausal women experienced an increase in knowledge about the benefits of elderly gymnastics. Additionally, a noticeable reduction in blood pressure was observed among participants after engaging in the exercise program.

Keywords: *Elderly Gymnastics, Lowering Blood Pressure, Mother, Menopause*

Abstrak

Hipertensi adalah salah satu masalah kesehatan paling umum bagi ibu menopause. Ketika ibu memasuki masa menopause, kejadian hipertensi 41% lebih tinggi daripada pria. Hal ini terjadi karena kadar estrogen menurun ketika seorang ibu mencapai menopause. Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian di Indonesia. Ibu menopause dengan hipertensi dapat diobati dengan metode farmakologis dan non-farmakologis. Obat antihipertensi seperti diuretik, beta-blocker, dan vasodilator dikonsumsi sebagai bagian dari terapi farmakologis, sedangkan pengobatan non-farmakologis dapat melakukan senam lansia yang dapat menurunkan hipertensi. Mekanisme kerjanya adalah dengan mengeluarkan panas dan mengeluarkan asam laktat dan karbondioksida dari otot, sehingga memungkinkan lebih banyak darah mengalir ke dalam otot serta oksigen masuk untuk memulai pembakaran. Singkatnya, setelah latihan, aliran darah ke otot meningkat, vasodilatasi dan relaksasi kapiler terjadi, dan tekanan darah turun. (Muharni & Christya Wardhani, 2020). Penerapan senam lansia terhadap penurunan tekanan darah ibu pada Menopause di Desa Deli Tua Barat. Dari hasil pengabdian masyarakat ini didapatkan 80% dari 30 ibu menopause mengalami peningkatan pengetahuan tentang manfaat senam lansia. Dalam penerapannya setelah dilakukan senam lansia adanya pengurangan terhadap penurunan tekanan darah pada ibu masa menopause.

Kata Kunci : *Senam Lansia, Penurunan Tekanan Darah, Ibu, Menopause*

PENDAHULUAN

Penyakit Hipertensi adalah merupakan penyakit kardiovaskular yang tidak menular dan menjadi penyebab kematian tertinggi di dunia. Sebagian kasus hipertensi tidak menunjukkan gejala, namun dapat menyebabkan serangan jantung, pembesaran jantung dan stroke (Anderson et al., 2008). Hipertensi adalah salah satu masalah kesehatan paling umum bagi ibu menopause. Ketika ibu memasuki masa menopause, kejadian hipertensi 41% lebih tinggi daripada pria. Hal ini terjadi karena kadar estrogen menurun ketika seorang ibu mencapai menopause (Indalifiany, Suryani, 2024). Menurut data Riskesdas 2018, penderita hipertensi sebanyak 34,1% pada penduduk Indonesia, dengan 32,3% pada pria dan 35,9% pada ibu. Sekitar 45,3% dari ibu berusia 40 hingga 55 tahun mengalami hipertensi. Data dari Jawa Timur menunjukkan bahwa pada tahun 2016, sekitar 935.736 orang mengalami hipertensi, dengan prevalensi 13,47% pada laki-laki dan 13,25% pada ibu (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Menurut World Health Organization (WHO), seseorang dikategorikan mengalami hipertensi apabila hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan nilai sistolik di atas 140 mmHg dan diastolik melebihi 90 mmHg (Cut Rahmiati & Tjut Irma Zurijah, 2020). Jika hipertensi tidak terdeteksi lebih awal, kondisi ini dapat menjadi faktor pemicu timbulnya penyakit serius lainnya seperti stroke, gangguan ginjal, dan penyakit jantung. Kelompok lanjut usia serta ibu menopause memiliki kerentanan yang tinggi terhadap hipertensi (Basuki & Barnawi, 2021).

Berdasarkan data WHO, sekitar 1 dari 3 orang di dunia menderita hipertensi. WHO (2018) mencatat prevalensi hipertensi global sebesar 26,4% atau sekitar 972 juta jiwa, dan angka tersebut meningkat menjadi 29,2% pada tahun 2021. Selain itu, WHO (2018) memperkirakan bahwa setiap tahun sekitar 9,4 juta kematian terjadi akibat komplikasi yang ditimbulkan oleh hipertensi. Dari total penderita hipertensi tersebut, sebanyak 333 juta kasus ditemukan di negara maju, sedangkan 639 juta lainnya terjadi di negara berkembang, termasuk Indonesia, yang hingga kini masih menghadapi tantangan besar dalam pengendalian hipertensi.

Berbagai karakteristik individu turut berpengaruh terhadap nilai tekanan darah sistolik dan diastolik seseorang. Beberapa faktor yang berkaitan dengan kejadian hipertensi meliputi usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, serta riwayat hipertensi. Secara umum, faktor penyebab hipertensi dibedakan menjadi dua kategori, yaitu: (1) faktor yang tidak dapat diubah, seperti usia, jenis kelamin, dan faktor keturunan, serta (2) faktor yang dapat diubah, meliputi kebiasaan pola makan, aktivitas fisik, dan gaya hidup sehari-hari (Baringbing, 2023). Beberapa faktor dapat menyebabkan tekanan darah tinggi pada ibu menopause; salah satunya adalah faktor hormonal, yaitu hormon estrogen; penurunan hormon estrogen menyebabkan peningkatan kadar androgen secara relatif, aktivasi Renin Angiotensin System (RAS), peningkatan renin, kadar endotelin plasma, sensitivitas terhadap garam dan resistensi insulin, aktivitas simpatis, berat badan, dan pada akhirnya terjadi hipertensi (Woro Riyadina, 2019) dan faktor lain seperti keturunan, lingkungan, stress, usia, gaya hidup, pola makan, merokok, mobilitas rendah dan kurangnya olahraga (Agustina w, 2022). Hipertensi dapat menyebabkan stroke dan kematian. Tekanan darah tinggi juga dapat menyebabkan pembesaran jantung, gagal jantung, dan serangan jantung jika tidak diobati. Gagal ginjal, kebutaan, pecahnya pembuluh darah, dan komplikasi lain yang dapat disebabkan oleh hipertensi (Junaedi Yunding, Irna Megawaty, 2021).

Ibu menopause dengan hipertensi dapat diobati dengan metode farmakologis dan non-farmakologis. Obat antihipertensi seperti diuretik, beta-blocker, dan vasodilator dikonsumsi sebagai bagian dari terapi farmakologis (Chobanian et al 2014). Sedangkan pengonatan non-farmakologis dapat melakukan senam lansia yang dapat menurunkan hipertensi. Mekanisme kerjanya adalah dengan mengeluarkan panas dan mengeluarkan asam laktat dan karbondioksida dari otot, dan memudahkan darah akan mengalirkan ke otot serta oksigen masuk untuk memulai pembakaran. Singkatnya, setelah latihan, aliran darah ke otot meningkat, vasodilatasi dan relaksasi kapiler terjadi, dan tekanan darah turun. (Muharni & Christya Wardhani, 2020). Selain senam lansia pengobatan non-farmakologis juga dapat melakukan walking exercise (jalan kaki). Penelitian-penelitian sebelumnya menemukan bahwa senam lansia dapat memengaruhi penurunan tekanan darah pre dan post intervensi (Yantina and Saputri 2021; Sholikhah, Kusyani, and Lia 2022).

Tujuan dari pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) bersama tim adalah untuk memberikan kegiatan senam lansia khususnya ibu menopause untuk penurunan tekanan darah.

2. METODE

Pengabdian yang dilaksanakan ini di Di jalan pamah Deli tua yaitu Deli Tua Barat dengan sasaran adalah Ibu Menopause yang akan mengikuti kegiatan senam lansia. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan tujuan menurunkan tekanan darah pada menopause. Teknik cara pengumpulan data dari kegiatan Praktik Belajar Lapangan (PBL) ini adalah masyarakat yang ada di Desa Deli Tua Barat bekerjasama dengan bidan desa, keseluruhan populasi dari setiap kartu keluarga didata secara langsung. Kegiatan pengabdian ini berlangsung selama 3 jam. Responden di undang langsung oleh tim PkM dibantu bidan desa yaitu ibu-ibu menopause yang memiliki rentang usia 45-55 tahun sebanyak 30 orang dan setelah di ukur tekanan darahnya tinggi/hipertensi. Pengukuran tekanandarah dilakukan 15 menit sebelum dan sesudah dilakukan kegiatan senam lansia, tekanan darah diukur menggunakan Sphygmomanometer terkalibrasi.

Tahapan pelaksanaan kegiatan PkM yang dilaksanakan di Jl Pamah Deli Tua yaitu:

1. Persiapan yaitu mengidentifikasi permasalahan di masyarakat, menentukan lokasi dan menyusun rencana kegiatan
2. Sosialisasi program yaitu melaksanakan senam lansia serta memberikan dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan
3. Pelaksanaan kegiatan pengabdian, aktivitas yang dilakukan: pelatihan/edukasi, demonstrasi dan penerapan teknologi tepat guna, pemeriksaan kesehatan seperti tekanan darah dan mendampingi masyarakat langsung
4. Monitoring dan Evaluasi yaitu memastikan kegiatan berjalan dengan baik dan menilai hasil yang dicapai
5. Tindak lanjut dan keberlanjutan yaitu memberikan video senam lansia dan edukasi untuk digunakan masyarakat serta menjalin komunikasi rutin untuk memantau perkembangan dan menyusun laporan akhir sebagai dokumentasi

3. HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan sesuai jadwal di Desa Deli Tua Barat diikuti oleh 25 ibu menopause dengan rentang usia 45–55 tahun. Kegiatan ini diawali dengan survei untuk mengetahui kondisi masyarakat setempat, kemudian dilanjutkan dengan mengundang 30 ibu menopause sebagai calon peserta. Selanjutnya, dilakukan penyuluhan tentang **penerapan senam lansia dalam menurunkan tekanan darah pada ibu menopause**, dengan memberikan informasi mengenai manfaat senam lansia dalam menjaga kesehatan, khususnya membantu menurunkan tekanan darah. Dari 30 peserta yang mengikuti penyuluhan, diperoleh hasil bahwa seluruh peserta mengalami peningkatan pengetahuan tentang manfaat senam lansia. Sebagai upaya mendukung pemahaman materi, tim pengabdian menyediakan media audio visual berupa speaker dan laptop, serta menghadirkan instruktur senam agar penyampaian materi lebih menarik dan mudah dipahami oleh peserta. Kegiatan ini juga memberi kesempatan kepada para ibu menopause untuk bertanya terkait materi yang disampaikan.

Dua hari setelah sesi penyuluhan, dilakukan praktik senam lansia bersama peserta, kemudian diberikan kuesioner post-test untuk mengetahui manfaat yang dirasakan. Tekanan darah peserta diukur 15 menit sebelum dan setelah senam menggunakan **sphygmomanometer** yang telah dikalibrasi. Hasilnya menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah senam dilakukan. Selain itu, terjadi peningkatan antusiasme peserta untuk rutin melakukan senam lansia secara mandiri. Peserta juga menunjukkan kesiapan untuk membagikan informasi tentang senam lansia kepada lingkungan sekitar, sehingga manfaat kegiatan ini diharapkan dapat tersebar luas di masyarakat.

Gambar 1
Dokumentasi Kegiatan Penyuluhan



Gambar 2. Kegiatan setelah senam lansia bersama ibu menopause

4. PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk menyampaikan informasi ilmiah kepada masyarakat, khususnya terkait manfaat senam lansia bagi kesehatan ibu menopause. Proses transfer pengetahuan dilakukan dengan metode sederhana namun efektif, agar mudah dipahami oleh peserta sehingga tujuan kegiatan dapat tercapai secara optimal. Penyampaian informasi dilakukan melalui edukasi kesehatan, demonstrasi senam, dan pelaksanaan langsung di lingkungan masyarakat Desa Deli Tua Barat.

Selama kegiatan berlangsung, terlihat adanya hubungan positif antara peningkatan pengetahuan peserta dengan pelaksanaan senam lansia. Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat, didapatkan bahwa 80% dari 25 ibu menopause mengalami peningkatan pengetahuan setelah mengikuti penyuluhan. Selain itu, pelaksanaan senam lansia juga berdampak pada penurunan tekanan darah pada ibu menopause yang berpartisipasi, menunjukkan bahwa aktivitas fisik teratur dapat berkontribusi dalam menjaga kesehatan pada masa menopause.

5. KESIMPULAN

Penerapan senam lansia terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani dan penurunan tekanan darah pada ibu menopause. Kegiatan ini tidak hanya membantu menjaga fungsi fisik agar tetap optimal di usia lanjut, tetapi juga berperan dalam mengontrol tekanan darah yang sering meningkat pada masa menopause. Melalui aktivitas fisik yang teratur, ringan, dan sesuai kondisi peserta, senam lansia dapat menjadi alternatif upaya non-farmakologis yang efektif dalam menjaga kesehatan kardiovaskular serta meningkatkan kualitas hidup ibu menopause. Oleh karena itu, senam lansia direkomendasikan sebagai salah satu kegiatan rutin bagi kelompok usia menopause untuk mendukung kebugaran tubuh dan mencegah risiko hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, C. S. et al. (2008) 'Intensive Blood Pressure Reduction in Acute Cerebral Haemorrhage Trial (INTERACT): A Randomised Pilot Trial', *The Lancet Neurology*, 7(5). doi: 10.1016/S1474-4422(08)70069- 3.
- Baringbing, Eva Prilelli. (2023). Pengaruh Karakteristik Pendidikan dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di RSUD dr. Doris Sylvanus Provinsi Kalimantan Tengah. *Jurnal Surya Medika (JSM)*.
<http://journal.umpalangkaraya.ac.id/index.php/jsm>
- Basuki, Samudra Prihartini Hendra & Barnawi, Sarwito Rahmad. (2021). Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Tekanan Darah pada Komunitas Lansia Desa Petir Kecamatan Kalibagor, Banyumas. *SAINTEKS*. Volume 18No 1, April 2021. p-ISSN: 0852-1468; e-ISSN:2686-0546(87–93)
- Cut Rahmiati, & Tjut Irma Zurijah. (2020). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Penjaskesrek Journal*, 7(1), 15–28. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v7i1.1005>
- Junaedi Yunding, Irna Megawaty, A. A. (2021). Efektifitas senam lansia terhadap penurunan tekanan darah. *Akperyarsismd.E-Journal.Id*, 3(1), 23– 32.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/ Menkes/4613/2018 Tentang Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi. [https://Yankes.Kemkes.Go.Id/Unduhan/ Fileunduhan_1660185729_318602.Pdf](https://Yankes.Kemkes.Go.Id/Unduhan/Fileunduhan_1660185729_318602.Pdf), 155.
- Sartika, Andry, et al. "Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia." *Journal of Telenursing*, vol. 2, no. 1, 2020, pp. 11-20, doi:[10.31539/joting.v2i1.1126](https://doi.org/10.31539/joting.v2i1.1126).
- Sholikhah, dewi uswatun, Kusyuni, A., & Lia, P. (2022). Kata kunci : Senam Lansia, Tekanan Darah Dan Lansia. 7(2), 87–95.
- Yantina, Y., & Saputri, A. (2021). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Ibu Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarsari Metro Utara Tahun 2018. *Jurnal Farmasi Malahayati*, 2(1), 112–121.