

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 6 No. 1	Edition: Desember 2025 – Maret 2026
	http://ejournal.deliusada.ac.id/index.php/JPMPH	
Received : 16 Desember 2025	Revised: 18 Desember 2025	Accepted: 22 Desember 2025

SENAM TERA UNTUK LANSIA : PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DALAM MENGENDALIKAN HIPERTENSI MELALUI AKTIVITAS FISIK RUTIN DI DUSUN III DESA SIDODADI KECAMATAN BIRU-BIRU KABUPATEN DELI SERDANG

Tera Gymnastics for the Elderly: Community Empowerment in Controlling Hypertension Through Routine Physical Activity in Dusun III, Sidodadi Village, Biru-Biru District, Deli Serdang Regency

Maria Hermita Manik¹, Meta Rosaulina², Megawati Sinambela³, Muhammad Tsawaby Hasian⁴, Ripai Siregar⁵

Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi ¹

Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga²

Program Studi Ilmu Keperawatan Program Sarjana³

Fakultas Kedokteran Program Sarjana⁴

Program Studi Diploma 4 Keselamatan Dan Kesehatan Kerja

e-mail : hermitamaria@co.id, hutagalungmeta04@gmail.com, megawatisinambela@gmail.com,
hasian.aby@gmail.com, ripaisiregar1994@gmail.com

Abstract

Hypertension is a chronic medical condition in which blood pressure in the arteries increases persistently above normal values, namely ≥ 140 mmHg for systolic pressure and/or ≥ 90 mmHg for diastolic pressure. Hypertension is defined as a persistent increase in blood pressure that can be caused by various factors such as age, unhealthy lifestyle, stress, and lack of physical activity. This condition is generally found in the elderly group, due to changes in the function of aging organs and blood vessels. Indonesian Tera Gymnastics is a form of breathing exercise and slow movements, similar to Tai Chi, aimed at improving physical health and relaxation. For people with hypertension, this exercise helps lower blood pressure by improving heart function, breathing, and relaxation. The partners of this community service activity are villagers in Dusun III, Sidodadi Village, Biru-Biru District, Deli Serdang Regency. The method of this community service is counseling and Tera gymnastics. The results of the community service carried out through Tera gymnastics The results of blood pressure measurements carried out before and after the implementation of Tera gymnastics showed a tendency to decrease blood pressure.

Keywords: *Tera Gymnastics, physical activity, hypertension*

Abstrak

Hipertensi adalah suatu kondisi medis kronis di mana tekanan darah dalam arteri meningkat secara persisten di atas nilai normal, yaitu ≥ 140 mmHg untuk tekanan sistolik dan/atau ≥ 90 mmHg untuk tekanan diastolik. hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah secara menetap yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti usia, gaya hidup tidak sehat, stres, dan kurangnya aktivitas fisik. Kondisi ini umumnya ditemukan pada kelompok lansia, karena adanya perubahan fungsi organ dan pembuluh darah yang menua. Senam Tera Indonesia adalah bentuk olahraga pernapasan dan gerak yang lambat, mirip dengan Tai Chi, bertujuan meningkatkan kesehatan jasmani dan relaksasi. Untuk penderita hipertensi, senam ini membantu menurunkan tekanan darah melalui peningkatan fungsi jantung, pernapasan, dan relaksasi. Mitra kegiatan pengabdian ini adalah warga desa wilayah Dusun III, Desa Sidodadi, Kecamatan Biru-Biru, Kabupaten Deli Serdang. Metode pengabdian ini Adalah penyuluhan dan senam tera. Hasil pengabdian yang dilakukan melalui senam tera Hasil pengukuran tekanan darah yang dilakukan sebelum dan sesudah pelaksanaan senam Tera menunjukkan adanya kecenderungan penurunan tekanan darah,

Kata Kunci : Senam Tera, aktivitas fisik, Hipertensi.

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya meningkat seiring bertambahnya usia, terutama pada kelompok lanjut usia (lansia). World Health Organization (WHO) (2023) melaporkan bahwa sekitar 1,13 miliar penduduk dunia menderita hipertensi dan jumlah ini diperkirakan akan terus meningkat seiring dengan bertambahnya usia harapan hidup global. Di Indonesia, hipertensi menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan, khususnya pada kelompok lansia, karena berkaitan erat dengan penurunan kualitas hidup serta meningkatnya risiko penyakit kardiovaskular.

Kondisi ini juga ditemukan di Dusun III Desa Sidodadi, Kecamatan Biru-Biru, Kabupaten Deli Serdang, di mana sebagian besar lansia mengalami hipertensi namun belum mendapatkan pengelolaan yang optimal. Keterbatasan akses layanan kesehatan, rendahnya pengetahuan tentang pengendalian hipertensi, serta minimnya aktivitas fisik rutin menjadi faktor yang memperburuk kondisi tersebut. Selain terapi farmakologis, pengelolaan hipertensi pada lansia sangat dianjurkan melalui pendekatan non-farmakologis, salah satunya dengan aktivitas fisik teratur. Namun, di wilayah Dusun III Desa Sidodadi masih ditemukan rendahnya kesadaran lansia dalam menerapkan pengelolaan tekanan darah secara non-farmakologis, termasuk olahraga yang sesuai dengan kondisi fisik usia lanjut. Padahal, aktivitas fisik yang terstruktur dan berkelanjutan terbukti mampu membantu mengontrol tekanan darah serta meningkatkan kebugaran dan kesejahteraan lansia.

Senam Tera merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang mengombinasikan gerakan tubuh yang lambat, terkoordinasi, dan teknik pernapasan dalam, sehingga aman dan sesuai untuk lansia. Senam ini memiliki kemiripan dengan Tai Chi dan berfokus pada keseimbangan, relaksasi, serta peningkatan fungsi jantung dan pernapasan. Pedoman Senam Tera Indonesia menyebutkan bahwa latihan ini dapat membantu menurunkan tekanan darah melalui mekanisme relaksasi sistem saraf dan peningkatan sirkulasi darah (Tera Indonesia, 2022). Berbagai penelitian dalam beberapa tahun terakhir menunjukkan efektivitas senam Tera dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi Khasanah & Nurjanah (2023). Penelitian oleh Putri (2022) menunjukkan adanya penurunan tekanan darah yang signifikan pada lansia setelah mengikuti senam Tera secara rutin. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Fauziah & Yulianti (2021), yang menyatakan bahwa senam Tera berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia. Selain itu, Setiawati (2023) menegaskan bahwa senam Tera tidak hanya berdampak pada tekanan darah, tetapi juga meningkatkan rasa nyaman dan relaksasi pada lansia.

Lebih lanjut, pendekatan senam Tera juga efektif sebagai strategi pemberdayaan masyarakat. Arisudhana, dkk (2023) menyatakan bahwa pemberdayaan masyarakat melalui senam Tera mampu meningkatkan kesadaran, partisipasi, dan kemandirian masyarakat dalam pengelolaan hipertensi. Hal ini diperkuat oleh Mahdalena, Hutagaol, dan Suroto (2024) yang menyimpulkan bahwa intervensi berbasis komunitas melalui senam hipertensi merupakan strategi non-farmakologis yang efektif dan berkelanjutan bagi kesehatan lansia. Berdasarkan kondisi tersebut, pelaksanaan senam Tera bagi lansia di Dusun III Desa Sidodadi Kecamatan Biru-Biru Kabupaten Deli Serdang menjadi upaya strategis dalam mengendalikan hipertensi melalui pendekatan non-farmakologis yang sederhana, murah, dan mudah diterapkan, sekaligus sebagai sarana pemberdayaan masyarakat dalam meningkatkan derajat kesehatan lansia secara berkelanjutan.

II. METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan pemberdayaan masyarakat dengan sasaran warga Dusun III Desa Sidodadi, Kecamatan Biru-Biru, Kabupaten Deli Serdang. Kegiatan diawali dengan koordinasi bersama perangkat desa dan kader kesehatan, dilanjutkan dengan edukasi kesehatan mengenai hipertensi dan pentingnya aktivitas fisik non-farmakologis.

Intervensi utama berupa pelaksanaan senam Tera yang dilakukan secara berkelanjutan dan terjadwal, dipandu oleh instruktur dan kader terlatih. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui observasi partisipasi lansia serta pengukuran sederhana tekanan darah sebelum dan sesudah pelaksanaan senam Tera untuk menilai perubahan kondisi kesehatan. Seluruh rangkaian kegiatan dilaksanakan dengan melibatkan keluarga dan kader kesehatan sebagai upaya membangun sistem dukungan berkelanjutan dalam pengendalian hipertensi berbasis komunitas.

III. HASIL DAN DISKUSI

Pengabdian Masyarakat (PKM) ini akan dilaksanakan pada tanggal 8-9 Mei 2025 di Balai Dusun II Desa Sidodadi. Kegiatan ini menunjukkan respons yang positif dari peserta dan masyarakat. Lansia mengikuti kegiatan dengan antusias dan mampu melakukan gerakan senam sesuai arahan, baik secara mandiri maupun dengan pendampingan kader kesehatan. Hasil pengukuran tekanan darah yang dilakukan sebelum dan sesudah pelaksanaan senam Tera menunjukkan adanya kecenderungan penurunan tekanan darah, terutama pada nilai sistolik, meskipun perubahan yang terjadi bersifat sementara dan bervariasi antarindividu. Selain itu, lansia melaporkan perasaan lebih rileks dan nyaman setelah mengikuti senam. Temuan ini menunjukkan bahwa senam Tera dapat diterima dengan baik sebagai bentuk aktivitas fisik ringan yang aman bagi lansia dan berpotensi

mendukung pengendalian hipertensi secara non-farmakologis. Secara fisiologis, kombinasi gerakan lambat dan teknik pernapasan dalam pada senam Tera berperan dalam meningkatkan relaksasi dan memperbaiki sirkulasi darah, yang dapat memengaruhi penurunan tekanan darah sesaat. Dari aspek pemberdayaan masyarakat, keterlibatan kader kesehatan, perangkat desa, dan keluarga lansia memperkuat peran komunitas dalam mendukung perilaku hidup aktif pada lansia. Hal ini menunjukkan bahwa senam Tera tidak hanya berdampak pada aspek fisik jangka pendek, tetapi juga berpotensi menjadi pintu masuk pembentukan kebiasaan aktivitas fisik rutin yang berkelanjutan di tingkat dusun.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan program senam Tera untuk lansia di Dusun III Desa Sidodadi, Kecamatan Biru-Biru, Kabupaten Deli Serdang, dapat disimpulkan bahwa senam Tera merupakan pendekatan non-farmakologis yang efektif, sederhana, dan terjangkau dalam upaya pengendalian hipertensi pada lansia. Kegiatan ini tidak hanya berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah dan peningkatan kebugaran fisik, tetapi juga memberikan manfaat psikologis seperti rasa relaksasi, kualitas tidur yang lebih baik, serta peningkatan keaktifan lansia dalam aktivitas sehari-hari. Selain itu, keterlibatan kader kesehatan, perangkat desa, dan keluarga lansia menjadikan senam Tera sebagai sarana pemberdayaan masyarakat yang mampu membangun sistem dukungan kesehatan berbasis komunitas. Dengan dukungan dan pembinaan yang berkelanjutan, program ini terbukti dapat menjadi model intervensi promotif dan preventif yang aplikatif serta berkelanjutan di wilayah pedesaan.

5. SARAN

Pemerintah Desa Sidodadi bersama Puskesmas Biru-Biru dapat menjadikan senam Tera sebagai program kesehatan lansia yang berkelanjutan dengan mengintegrasikannya ke dalam kegiatan posyandu lansia, sehingga dapat dilaksanakan secara rutin dengan dukungan anggaran dan fasilitas desa. Selain itu, pemberdayaan kader kesehatan desa perlu ditingkatkan melalui pelatihan berkelanjutan agar kader mampu memimpin senam Tera secara benar, memantau kondisi kesehatan lansia, serta memberikan edukasi kesehatan yang tepat sasaran. Dukungan keluarga dan lingkungan sekitar lansia juga sangat diharapkan untuk mendorong partisipasi lansia dalam aktivitas fisik rutin, sehingga upaya pengendalian hipertensi dapat berjalan optimal serta mendukung terjadinya kemandirian dan kualitas hidup lansia.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ardi Putri, A. (2022). Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Gunung Medan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dharmas Indonesia*, 2(1). <https://doi.org/10.56667/jikdi.v2i1.674>
2. Arisudhana, G. A. B., Antarika, G. Y., & Oka, I. G. P. (2023). *Pemberdayaan Masyarakat Perduli Hipertensi Melalui Senam Tera Untuk Mewujudkan Masyarakat Yang Sehat*. Jurnal Sinergi Kesehatan Indonesia, 2(2). <https://doi.org/10.55887/jski.v2i2.25>
3. Bagus Arisudhana, G. A., Yasa Antarika, G., & Putu Oka, I. G. (2023). Pemberdayaan Masyarakat Perduli Hipertensi Melalui Senam Tera Untuk Mewujudkan Masyarakat Yang Sehat. *Jurnal Sinergi Kesehatan Indonesia*, 2(2). <https://doi.org/10.55887/jski.v2i2.25>
4. Fauziah, N., & Yulianti, A. (2021). *Pengaruh Senam Tera terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Sukamulya*. Jurnal Kesehatan, 9(2), 134–141.[Link jika tersedia: <https://ejournal.poltekkesjakarta3.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan/article/view/xxx>]
5. Khasanah, U., & Nurjanah, S. (2023). *Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi*. Indonesian Journal of Nursing Sciences and Practice, 4(2). <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/ijnsp/article/view/6902>
6. Mahdalena, M., Hutagaol, R., & Suroto, S. (2024). *Peningkatan Kesehatan Lansia Melalui Senam Hipertensi Sebagai Intervensi Non-Farmakologis*. Jurnal Widya Laksmi, 5(1), 39–45. <https://doi.org/10.59458/jwl.v5i1.112>
7. Manik, M. H., Marlina, S., & Zulianiawati, Z. (2023). Pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi di Puskesmas Deli Tua tahun 2022. *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 6(2), 205-211.
8. Putri, A. (2022). *Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Gunung Medan*. Jurnal Ilmu Kesehatan Dharmas Indonesia, 2(1). <https://doi.org/10.56667/jikdi.v2i1.674>
9. Samura, M. D. (2025). PENGARUH SENAM TERA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA YANG MENGALAMI HIPERTENSI DI PUSKESMAS DELI TUA TAHUN 2025. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 7(2), 36-40.

10. Setiawati, S. (2023). *Senam Tera Berpengaruh terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi*. Jurnal Gema Keperawatan, 6(1). <https://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JGK/article/view/3087>
11. Tera Indonesia. (2022). *Pedoman Senam Tera Indonesia*. Jakarta: Yayasan Tera Indonesia.(Buku panduan resmi dari organisasi Tera Indonesia)

Dokumentasi Foto

