

Terapi Aktivitas Kelompok Senam Anti Hipertensi Dan Pijat Punggung Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Di PPRSLU Budi Sejahtera Banjarbaru

Effect of Group Activity Therapy: Anti-Hypertension Exercise and Back Massage on Reducing Blood Pressure in Elderly at PPRSLU Budi Sejahtera Banjarbaru

M. Arief Wijaksono¹, Prasetya Putra Pratama^{1*}, Rahmawati¹, Rizka Mariyana Destriyani¹, Siti Muzdalifah¹, Yesa Septia Trianjani¹, Ni Made Ayu Komang Dewi²

¹Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia Banjarmasin

²Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera, Banjarbaru

*Korespondensi: prasetyapp96@gmail.com

Info Artikel

Diterima:

10 Maret 2026

Dipublikasikan:

20 Juli 2026

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang sering terjadi pada lansia dan berpotensi menimbulkan komplikasi serius apabila tidak dikendalikan dengan baik. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu mengontrol tekanan darah adalah melalui terapi nonfarmakologis seperti senam anti hipertensi dan pijat punggung. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta membantu menurunkan tekanan darah lansia melalui terapi aktivitas kelompok berupa senam anti hipertensi dan pijat punggung. Metode kegiatan yang digunakan adalah edukasi kesehatan dan demonstrasi praktik terapi kepada lansia di Wisma Melati Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (PPRSLU) Budi Sejahtera Banjarbaru. Kegiatan dilaksanakan dalam beberapa tahap yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Peserta kegiatan berjumlah 8 orang lansia yang mengikuti pemeriksaan tekanan darah sebelum dan sesudah kegiatan, penyuluhan kesehatan, praktik senam anti hipertensi, serta terapi pijat punggung. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai terapi nonfarmakologis, dimana sekitar 90–100% lansia mampu menjelaskan kembali manfaat serta langkah-langkah pelaksanaan terapi. Selain itu, sebagian besar lansia melaporkan tubuh terasa lebih rileks, nyaman, serta berkurangnya ketegangan otot setelah mengikuti kegiatan. Terapi senam anti hipertensi dan pijat punggung dapat membantu memperlancar sirkulasi darah, meningkatkan relaksasi, serta memberikan efek positif terhadap kondisi fisik dan psikologis lansia. Dengan demikian, kegiatan ini dapat menjadi salah satu upaya efektif dalam membantu pengelolaan hipertensi pada lansia.

Kata kunci: hipertensi, lansia, senam anti hipertensi, pijat punggung, terapi nonfarmakologis

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease that commonly occurs in the elderly and may lead to serious complications if not properly controlled. One effort that can help control blood pressure is the implementation of non-pharmacological therapies such as anti-hypertension exercise and back massage. This activity aimed to improve knowledge, skills, and help reduce blood pressure in the elderly through group activity therapy consisting of anti-hypertension exercise and back massage. The method used was health education combined with practical demonstrations conducted for elderly residents at Wisma Melati, Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (PPRSLU) Budi Sejahtera Banjarbaru. The activity was carried out through several stages including preparation, implementation, and evaluation. A total of eight elderly participants were involved in the activity, which included blood pressure measurement before and after the activity, health education, anti-hypertension exercise practice, and back massage therapy. The results showed an increase in participants' knowledge regarding non-pharmacological therapy, where approximately 90–100% of participants were able to explain the benefits and procedures of the therapy. Most participants also reported feeling more relaxed, comfortable, and experiencing reduced muscle tension after the activity. Anti-hypertension exercise and back massage therapy can improve blood circulation, promote



This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) 4.0 license.

relaxation, and provide positive effects on both physical and psychological conditions of the elderly. Therefore, this activity can be considered an effective approach to support hypertension management in elderly individuals.

Keywords: *hypertension, elderly, anti-hypertension exercise, back massage, non-pharmacological therapy*

1. Pendahuluan

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang bersifat degeneratif dan sering disebut sebagai *silent killer* karena kerap tidak menimbulkan gejala khas, tetapi berpotensi menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal apabila tidak ditangani secara tepat. Menurut World Health Organization (WHO), hipertensi ditandai dengan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg. Data WHO tahun 2018 menunjukkan sekitar 1,13 miliar penduduk dunia menderita hipertensi dan diperkirakan meningkat menjadi 1,5 miliar pada tahun 2025. Di Indonesia, prevalensi hipertensi berdasarkan Riskesdas 2018 mencapai 34,1%, meningkat dari 25,8% pada tahun 2013. Peningkatan ini banyak terjadi pada kelompok usia lanjut yang mengalami perubahan fisiologis akibat proses penuaan (Sinay, Lating, & Tunny, 2025).

Lansia merupakan kelompok yang rentan mengalami hipertensi karena adanya penurunan fungsi organ tubuh, seperti berkurangnya elastisitas pembuluh darah, menurunnya kemampuan jantung dalam memompa darah, serta berkurangnya kemampuan tubuh beradaptasi terhadap stres fisik dan emosional. Kondisi tersebut banyak ditemukan pada lansia, khususnya di Wisma Melati, dimana sebagian penghuni mengalami tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol akibat kurangnya aktivitas fisik dan terbatasnya pengetahuan mengenai pengelolaan hipertensi secara mandiri. Lansia cenderung lebih banyak beristirahat atau duduk dalam waktu lama sehingga sirkulasi darah menjadi kurang lancar dan elastisitas pembuluh darah menurun. Selain itu, pola makan tinggi garam serta rendah serat juga dapat memperburuk kondisi tekanan darah pada lansia (Suryani, Roza, & Rosyidah, 2024).

Hasil observasi juga menunjukkan bahwa beberapa lansia terutama yang tinggal di wisma melati juga sering mengeluhkan keluhan fisik

seperti pusing, cepat lelah, nyeri di tengkuk, dan sulit tidur di malam hari, yang merupakan tanda-tanda peningkatan tekanan darah. Dari aspek psikologis, lansia di Wisma Melati tampak mudah cemas, merasa kesepian, dan kurang termotivasi untuk melakukan aktivitas ringan seperti jalan santai. Kurangnya kegiatan relaksasi dan dukungan sosial menyebabkan kualitas hidup mereka menurun serta tekanan darah menjadi lebih sulit dikendalikan meskipun telah mengonsumsi obat antihipertensi. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat membantu menurunkan tekanan darah pada lansia. Olahraga ringan seperti senam hipertensi terbukti efektif meningkatkan kebugaran, memperlancar peredaran darah, serta meningkatkan elastisitas pembuluh darah sehingga dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa senam lansia lebih efektif dibandingkan terapi jalan kaki dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Yanti, Alkafi, & Yulita, 2021).

Semakin bertambah usia, seseorang semakin rentan mengalami berbagai masalah kesehatan. Hipertensi dapat menurunkan kualitas hidup bahkan mengancam jiwa, yang sering dipicu oleh pola hidup tidak sehat seperti pola makan yang tidak terkontrol dan kurangnya aktivitas fisik. Tingginya angka kejadian serta berbagai faktor risiko hipertensi pada lansia menunjukkan perlunya upaya penanganan yang tepat, salah satunya melalui pemberdayaan lansia dalam menjaga kesehatannya. Pemberdayaan tersebut dapat dilakukan melalui penerapan terapi nonfarmakologi. Terapi nonfarmakologi sering dipilih karena biayanya relatif rendah, mudah dilakukan, serta jarang bahkan tidak menimbulkan efek samping (Hakim & Thahir, 2025).

Salah satu bentuk terapi nonfarmakologi yang dapat dilakukan adalah senam anti hipertensi. Senam anti hipertensi merupakan aktivitas olahraga yang ditujukan bagi penderita hipertensi

maupun lansia untuk membantu mengurangi faktor yang dapat memperburuk gejala hipertensi. Melalui gerakan senam ini, aliran darah dan suplai oksigen ke otot serta rangka, terutama otot jantung, dapat meningkat sehingga berkontribusi dalam menurunkan tekanan darah (Khoirunnisa, mamah, & Widodo, 2025).

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan “Senam CERIA (Cegah Hipertensi pada Lansia)” perlu dilaksanakan sebagai salah satu bentuk intervensi nonfarmakologi yang tepat, aman, dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini diharapkan mampu membantu menurunkan dan mengontrol tekanan darah, meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki elastisitas pembuluh darah, serta meningkatkan kebugaran fisik lansia. Selain itu, senam anti hipertensi juga diharapkan dapat memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis lansia dengan mengurangi rasa cemas, meningkatkan semangat beraktivitas, serta memperkuat interaksi sosial. Oleh karena itu, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis lansia penderita hipertensi di Wisma Melati melalui penerapan senam anti hipertensi yang dipadukan dengan terapi pijat punggung, sehingga dapat menjadi langkah penting dalam pencegahan komplikasi hipertensi serta peningkatan kualitas hidup lansia di PPRSLU Budi Sejahtera.

2. Metode Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan desain edukasi kesehatan dan demonstrasi praktik terapi nonfarmakologis berupa senam anti hipertensi dan pijat punggung pada lansia. Adapun Tahap Pelaksanaan kegiatan terdiri atas beberapa tahap.

Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan, tim pelaksana melakukan beberapa kegiatan awal yang meliputi analisis masalah, penyusunan proposal, pemantapan tim, serta koordinasi dan perizinan dengan pihak pengelola wisma. Analisis masalah dilakukan melalui survei dan observasi awal pada lansia di Wisma Melati. Hasil survei menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mengalami tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol akibat kurangnya

aktivitas fisik serta terbatasnya pengetahuan mengenai pengelolaan hipertensi secara mandiri. Selain itu, beberapa lansia juga mengeluhkan gejala seperti pusing, cepat lelah, nyeri pada tengkuk, serta kesulitan tidur pada malam hari. Setelah permasalahan teridentifikasi, tim menyusun proposal kegiatan sebagai pedoman pelaksanaan program. Selanjutnya dilakukan pemantapan tim yang terdiri dari mahasiswa dan dosen pendamping dengan tujuan menyamakan persepsi mengenai teknis pelaksanaan kegiatan.

Tim kemudian melakukan koordinasi dengan pihak PPRSLU Budi Sejahtera terkait perizinan, penentuan waktu, tempat, serta teknis pelaksanaan kegiatan. Selain itu, tim melakukan pendataan peserta lansia serta skrining awal berupa pemeriksaan tekanan darah dan kondisi fisik untuk memastikan peserta dapat mengikuti kegiatan dengan aman. Sarana dan prasarana juga dipersiapkan, seperti alat pengukur tekanan darah, ruang kegiatan yang aman dan nyaman, serta perlengkapan untuk terapi pijat.

Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan diawali dengan pemeriksaan tekanan darah awal pada seluruh peserta. Setelah itu, dilakukan kegiatan penyuluhan kesehatan menggunakan beberapa metode, yaitu:

1. Ceramah interaktif, yaitu pemberian materi mengenai hipertensi, manfaat aktivitas fisik, senam anti hipertensi, serta pijat punggung sebagai terapi nonfarmakologis.
2. Demonstrasi langsung, yaitu tim pelaksana menunjukkan langkah-langkah pelaksanaan senam anti hipertensi dan pijat punggung kepada peserta.
3. Diskusi dan tanya jawab, peserta diberikan kesempatan untuk bertanya serta berbagi pengalaman terkait kondisi kesehatan mereka.

Setelah penyuluhan, kegiatan dilanjutkan dengan praktik senam anti hipertensi yang diawali dengan pemanasan untuk mencegah cedera, dilanjutkan dengan gerakan inti senam yang disesuaikan dengan kemampuan lansia. Selanjutnya dilakukan terapi pijat punggung dengan bimbingan tim pelaksana. Kegiatan kemudian diakhiri dengan pendinginan dan relaksasi guna mengembalikan kondisi tubuh

secara bertahap. Selama kegiatan berlangsung, tim pelaksana memantau kondisi peserta untuk memastikan keamanan dan kenyamanan.

Tahap Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pertanyaan lisan berupa pre-test dan post-test sederhana untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan. Selain itu, dilakukan pemeriksaan tekanan darah kembali setelah kegiatan untuk melihat perubahan kondisi peserta. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta, dimana sekitar 90–100% peserta mampu menjelaskan kembali manfaat senam anti hipertensi dan pijat punggung.

Peserta juga mampu menyebutkan dan mendemonstrasikan kembali langkah-langkah terapi dengan benar. Selain itu, lansia menunjukkan motivasi yang lebih tinggi untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin serta memiliki sikap positif terhadap terapi nonfarmakologis sebagai pelengkap pengobatan hipertensi.

Alat dan Bahan

Alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi:

1. Sphygmomanometer digital untuk mengukur tekanan darah sebelum dan sesudah kegiatan.
2. Speaker atau portable sound system sebagai media pemutar musik senam.
3. Smartphone atau laptop sebagai sumber audio musik.
4. Baby oil sebagai minyak untuk terapi pijat punggung.
5. Lembar observasi tekanan darah untuk mencatat hasil pengukuran tekanan darah.
6. Lembar evaluasi kegiatan untuk menilai respon peserta terhadap terapi.
7. Alat tulis dan formulir dokumentasi kegiatan untuk pencatatan data selama kegiatan berlangsung.

3. Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan dilaksanakan di Wisma Melati Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (PPRSLU) Budi Sejahtera Banjarbaru dengan sasaran lansia dan pengasuh. Kegiatan berlangsung pada Jumat, 16 Januari 2026 dan Selasa, 20 Januari

2026 mulai pukul 09.00 WITA hingga selesai dengan durasi kegiatan sekitar ± 45 menit pada setiap pertemuan dan jumlah peserta sebanyak 8 orang. Adapun hasil dan pembahasan dari kondisi sebelum dan sesudah kegiatan adalah sebagai berikut.

Kondisi Sebelum Kegiatan (Pre)

Sebelum pelaksanaan kegiatan terapi senam anti hipertensi dan pijat punggung, dilakukan identifikasi awal terhadap lansia yang berada di Wisma Melati PPRSLU Budi Sejahtera. Berdasarkan hasil pengkajian awal, diperoleh beberapa kondisi yang menggambarkan tingkat pengetahuan dan kondisi kesehatan peserta sebelum kegiatan dilaksanakan. Sebagian besar lansia belum pernah mendapatkan penyuluhan atau edukasi mengenai terapi nonfarmakologis sebagai upaya pendukung dalam pengelolaan hipertensi. Selama ini peserta lebih banyak mengandalkan pengobatan medis tanpa mengetahui adanya terapi tambahan yang dapat dilakukan secara mandiri.

Tingkat pengetahuan peserta mengenai manfaat dan cara pelaksanaan terapi senam anti hipertensi dan pijat punggung juga masih rendah. Dari hasil pengkajian awal diketahui bahwa hanya sekitar 20–30% peserta yang mengetahui secara umum mengenai terapi tersebut, namun belum memahami teknik pelaksanaannya secara benar. Selain itu, beberapa lansia juga mengeluhkan berbagai keluhan fisik seperti kepala pusing, leher terasa tegang, kesemutan, nyeri pada tungkai, serta penurunan kekuatan otot. Keluhan tersebut menunjukkan adanya gangguan sirkulasi perifer yang sering dialami oleh lansia dengan hipertensi. Temuan kondisi awal ini menunjukkan bahwa masih diperlukan upaya edukasi kesehatan serta pelatihan keterampilan sederhana yang dapat membantu lansia dalam melakukan perawatan secara mandiri untuk membantu mengontrol tekanan darah.



Gambar 1. Terapi Senam Anti Hipertensi

Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan pemberian edukasi kesehatan mengenai terapi nonfarmakologis berupa senam anti hipertensi dan pijat punggung kepada para lansia dan pengasuh. Edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman peserta mengenai manfaat aktivitas fisik dan terapi relaksasi sebagai upaya pendukung dalam mengontrol tekanan darah. Materi disampaikan secara sederhana dan komunikatif agar mudah dipahami oleh peserta lansia.



Gambar 2. Edukasi Terapi

dilakukan evaluasi untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan, keterampilan, dan sikap peserta terhadap terapi yang diberikan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan yang cukup signifikan dibandingkan dengan kondisi sebelum kegiatan. Sekitar 90–100% peserta mampu menjelaskan kembali manfaat terapi senam anti hipertensi dan pijat punggung sebagai salah satu upaya nonfarmakologis untuk membantu mengontrol tekanan darah.

Selain peningkatan pengetahuan, kemampuan praktik peserta juga mengalami peningkatan. Lansia mampu menyebutkan serta mendemonstrasikan kembali langkah-langkah pelaksanaan senam anti hipertensi dan pijat punggung dengan teknik yang lebih benar sesuai dengan arahan yang diberikan selama kegiatan. Motivasi peserta juga mengalami peningkatan. Lansia menyatakan kesediaannya untuk saling membantu melakukan terapi tersebut secara rutin di wisma, dengan frekuensi minimal 2–3 kali dalam seminggu sebagai upaya menjaga kesehatan. Selain itu, peserta menunjukkan sikap yang lebih positif terhadap terapi nonfarmakologis. Mereka memahami bahwa terapi seperti senam dan pijat punggung bukan merupakan pengganti obat, melainkan terapi pendamping yang dapat membantu meningkatkan efektivitas pengobatan medis. Beberapa lansia yang mengikuti terapi selama kegiatan juga melaporkan adanya rasa nyaman, relaksasi, serta berkurangnya ketegangan otot setelah melakukan terapi.



Gambar 3. Praktik senam

Kondisi Setelah Kegiatan (Post)

Setelah kegiatan edukasi kesehatan dan demonstrasi praktik terapi selesai dilaksanakan,

Pelaksanaan senam anti hipertensi dilakukan secara bertahap agar peserta lansia dapat mengikuti

gerakan dengan aman dan nyaman. Kegiatan diawali dengan tahap persiapan berupa koordinasi dengan pengelola wisma serta penyiapan sarana dan prasarana yang diperlukan seperti tempat kegiatan yang aman, sound system, serta alat pengukur tekanan darah. Sebelum senam dimulai, dilakukan pemeriksaan tekanan darah awal serta penjelasan singkat mengenai tujuan dan manfaat senam bagi kesehatan lansia.

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan dimulai dengan pemanasan selama sekitar 5–10 menit untuk mengurangi risiko cedera. Selanjutnya dilakukan gerakan inti senam anti hipertensi selama kurang lebih 15–20 menit yang terdiri dari gerakan ringan dan terukur yang disesuaikan dengan kondisi fisik lansia. Setelah gerakan inti selesai, kegiatan diakhiri dengan pendinginan dan relaksasi selama 5–10 menit untuk membantu tubuh kembali ke kondisi normal. Setelah kegiatan selesai, dilakukan pemeriksaan tekanan darah kembali serta evaluasi terhadap kondisi peserta.

Selain senam anti hipertensi, kegiatan dilanjutkan dengan terapi pijat punggung sebagai relaksasi tambahan bagi lansia yang dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan kenyamanan, dan meredakan nyeri. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa terapi pijat refleksi sebagai pendekatan non-farmakologis mampu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik serta membantu menstabilkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil telaah beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa terapi ini memberikan pengaruh positif terhadap stabilitas tekanan darah pada berbagai kelompok penderita hipertensi, termasuk lansia (Ranti, et al., 2025).

Terapi hipertensi dapat dilakukan secara nonfarmakologis untuk memberikan efek relaksasi dan membantu menurunkan tekanan darah, salah satunya melalui terapi pijat. Massage merupakan manipulasi jaringan lunak tubuh yang bertujuan meningkatkan sirkulasi darah dan memberikan efek relaksasi. Dalam praktiknya, pijat punggung dilakukan melalui beberapa tahap dengan teknik seperti *effleurage*, *petrissage*, *circular friction*, dan *percussion* yang membantu meningkatkan sirkulasi serta memberikan rasa nyaman pada lansia. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa

teknik *effleurage* pada punggung dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi (Fauziah & Anwar, 2021).



Gambar 4. Praktik pijat punggung (massage/back massage) pada lansia

Setelah proses terapi dilakukan, sebagian besar lansia melaporkan tubuh terasa lebih nyaman, lebih rileks, serta berkurangnya ketegangan otot pada bagian punggung dan leher. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang disertai demonstrasi praktik langsung mampu meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan partisipasi lansia dalam pengelolaan hipertensi. Sebelum kegiatan dilaksanakan, sebagian besar peserta belum memahami terapi nonfarmakologis sebagai bagian dari pengelolaan hipertensi. Setelah diberikan penyuluhan dan pelatihan praktik, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman serta kemampuan untuk melakukan terapi secara mandiri.

Hal ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang komunikatif dan disertai praktik langsung efektif dalam meningkatkan pemahaman serta mendorong perubahan perilaku kesehatan lansia. Secara fisiologis, senam anti hipertensi dan pijat punggung membantu melancarkan aliran darah, meningkatkan suplai oksigen ke jaringan, serta merelaksasi otot yang tegang. Selain itu, kegiatan ini juga memberikan efek psikologis berupa rasa nyaman, relaksasi, serta penurunan stres dan kecemasan. Keterlibatan pengasuh turut memberikan dukungan sosial yang dapat meningkatkan motivasi lansia untuk melakukan terapi secara rutin. Dengan meningkatnya

pengetahuan dan keterampilan tersebut, lansia diharapkan mampu menjaga kesehatannya dengan lebih baik serta mengurangi risiko komplikasi hipertensi.



Gambar 5. Foto Bersama Mahasiswa dan Pembimbing

Berdasarkan hasil pre dan post kegiatan, terlihat bahwa edukasi kesehatan dan demonstrasi praktik langsung sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan partisipasi lansia dan pengasuh tentang hipertensi, terapi senam anti hipertensi, dan pijat punggung. Sebelum kegiatan, sebagian besar peserta belum memahami konsep terapi non farmakologis. Setelah di berikan penyuluhan, mereka menunjukkan peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan sikap positif terhadap pelaksanaan terapi.

Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang terencana, komunikatif, dan disertai praktik langsung dapat mengubah perilaku serta meningkatkan kemampuan perawatan mandiri pasien lansia. Secara fisiologis, terapi senam anti hipertensi dan pijat punggung membantu memperlancar aliran darah melalui mekanisme vasodilatasi pembuluh darah perifer, meningkatkan oksigenasi jaringan, serta membantu relaksasi otot yang kaku akibat mobilitas. Kandungan mineral pada garam juga berperan membantu menarik kelebihan cairan dan toksin melalui proses osmosis, sehingga menimbulkan efek ringan namun menyejukkan. Pada sisi psikologis, terapi ini memberikan efek relaksasi dan rasa nyaman, yang berkontribusi terhadap penurunan stres dan kecemasan lansia. Selain itu, keterlibatan pengasuh dalam terapi membantu memperlancar hubungan emosional dan

menumbuhkan rasa dukungan yang positif bagi lansia



Gambar 6. Poster

4. Simpulan

Berdasarkan hasil kegiatan, edukasi kesehatan yang disertai demonstrasi senam anti hipertensi dan pijat punggung mampu meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta partisipasi lansia dalam pengelolaan hipertensi. Setelah kegiatan dilakukan, lansia lebih memahami terapi nonfarmakologis dan mampu mempraktikkannya secara mandiri. Selain membantu menurunkan tekanan darah melalui peningkatan sirkulasi dan relaksasi otot, terapi ini juga memberikan efek psikologis berupa rasa nyaman dan mengurangi stres. Dukungan pengasuh turut meningkatkan motivasi lansia untuk melakukan terapi secara rutin sehingga diharapkan dapat membantu menjaga kesehatan dan mencegah komplikasi hipertensi.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (PPRSLU) Budi Sejahtera Banjarbaru, khususnya pengelola Wisma Melati, yang telah memberikan izin serta dukungan dalam pelaksanaan kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para lansia dan pengasuh yang telah berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Selain itu, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing, preceptor akademik, serta seluruh pihak yang telah membantu dan mendukung terlaksananya kegiatan ini dengan baik.

Referensi

- Fauziah, S., & Anwar, S. (2021). Pengaruh Teknik Massage Effleurage Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Indonesian Journal of Nursing Sciences and Practice*, 4(2), 99-104. doi:<https://doi.org/10.24853/ijnsp.v4i2.99-104>
- Hakim, S., & Thahir, M. (2025). Pemberdayaan Kader Puskesmas Dalam Upaya Penurunan. *Abdimasku Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1, 145-151.
- Khoyrunnisa, N. D., mamah, I. N., & Widodo, P. (2025). Penerapan Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Rw 06 Kelurahan Purwodiningratan. *IJOH: Indonesian Journal of Public Health*, 3(3), 713-721.
- Ranti, R. A., Fatihah, S., Fretes, A. H., Dinata, C., Dachlan, D., Siregar, S. R., & Naebod, M. (2025). Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Dalam Mengurangi Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia Dengan Hipertensi: Literature Review. *Seroja Husada Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(5), 56-63.
- Sinay, H., Lating, Z., & Tunny, R. (2025). Edukasi Kesahatan Upaya Pencegahan Hipertensi Pada Usia Lanjut Di Wilayah Kerja Puskesmas Lateri. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, 6(1), 789-793. doi:<https://doi.org/10.55338/jpkmn.v6i1.5061>
- Suryani, I., Roza, N., & Rosyidah, H. N. (2024). Hubungan Jumlah Asupan Natrium dengan Kejadian Hipertensi pada Penderita Usia 45-59 Tahun di Kelurahan Sungai Harapan Wilayah Kerja Puskesmas Sekupang Kota Batam Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Amanah*, 8(1), 175-182. doi:<https://doi.org/10.57214/jka.v8i1.707>
- Yanti, M., Alkafi, & Yulita, D. (2021). Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 44-52. doi:<http://dx.doi.org/10.33757/jik.v5i1.361>. g154