

Pengaruh SEPERENSI (Senam, Penkes, dan Pemeriksaan Tensi) dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Desa Gunung Sari Lampung Tengah Tahun 2026

The Effect of SEPERENSI (Exercise, Health Education, and Blood Pressure Checks) in Reducing Blood Pressure in Elderly People with Hypertension in Gunung Sari Village, Central Lampung in 2026

Liyana Khairunnisa^{1*}

¹Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati

*Korespondensi: ekayudha@malahayati.ac.id

Info Artikel

Diterima:
13 Juni 2026

Dipublikasikan:
31 Juli 2026

ABSTRAK

Pendahuluan: Hipertensi merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg. Hipertensi pada lansia berisiko menimbulkan berbagai komplikasi, seperti stroke, gagal jantung, dan gagal ginjal apabila tidak dikendalikan dengan baik. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat diterapkan untuk membantu mengendalikan tekanan darah pada lansia adalah program SEPERENSI (Senam, Pendidikan Kesehatan, dan Pemeriksaan Tensi). **Tujuan:** Diketahui efektivitas penerapan SEPERENSI (Senam, Penkes, dan Pemeriksaan Tensi) meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi serta membantu mengendalikan tekanan darah melalui penerapan program SEPERENSI di Desa Gunung Sari, Lampung Tengah Tahun 2026. **Metode:** Menggunakan metode studi kasus deskriptif dengan subjek sebanyak 2 pasien lansia hipertensi yaitu Ny.Y usia 62 tahun dan Ny.S usia 65 tahun. Intervensi SEPERENSI dilakukan selama 7 hari berturut-turut dengan pemberian senam hipertensi, pendidikan kesehatan, dan pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter. **Hasil:** Hasil studi kasus menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah intervensi SEPERENSI, yaitu pada Ny. Y dari 170/100 mmHg menjadi 145/85 mmHg dan pada Ny. S dari 165/95 mmHg menjadi 140/80 mmHg. Pengetahuan pasien juga meningkat, dimana hasil pretest Ny. Y 41,7% dan Ny. S 25% meningkat menjadi 100% pada posttest. Selain itu, pasien lebih memahami pentingnya pola hidup sehat, rutin berolahraga, kontrol tekanan darah, dan membatasi konsumsi garam sehingga keluhan pusing dan lemas berkurang. **Kesimpulan:** Penerapan SEPERENSI (Senam, Penkes, dan Pemeriksaan Tensi) efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi serta meningkatkan pengetahuan dan perilaku hidup sehat. Intervensi ini dapat diterapkan secara rutin sebagai upaya nonfarmakologis dalam pengendalian hipertensi pada lansia.

Kata Kunci: Hipertensi, lansia, Senam hipertensi, Pengetahuan

ABSTRACT

Background: Hypertension is a chronic condition characterized by elevated systolic blood pressure (≥ 140 mmHg) and diastolic blood pressure (≥ 90 mmHg). In the elderly, hypertension carries the risk of various complications—such as stroke, heart failure, and kidney failure—if not properly managed. One non-pharmacological approach to help control blood pressure in the elderly is the SEPERENSI program (comprising physical exercise, health education, and blood pressure screening). **Objective:** To determine the effectiveness of implementing SEPERENSI (Exercise, Health Education, and Blood Pressure Checks) in reducing blood pressure among elderly patients in Gunung Sari Village, Central Lampung, in 2026. **Methods:** We used a descriptive case study design involving two elderly patients with hypertension: Mrs. Y (62 years old) and Mrs. S (65 years old). We implemented the SEPERENSI intervention over seven consecutive days, including hypertension exercises, health education, and routine blood pressure monitoring. Data were collected through interviews, observations, physical examinations, and blood pressure measurements using a sphygmomanometer. **Results:** The case study showed a decrease in blood pressure after the SEPERENSI intervention,



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

*namely in Mrs. Y from 170/100 mmHg to 145/85 mmHg and in Mrs. S from 165/95 mmHg to 140/80 mmHg. Patient knowledge also increased, where the pretest results for Mrs. Y were 41.7% and Mrs. S 25% increased to 100% in the posttest. In addition, patients better understood the importance of a healthy lifestyle, regular exercise, blood pressure control, and limiting salt consumption so that complaints of dizziness and weakness were reduced. **Conclusion:** Implementing SEPERENSI (Exercise, Health Education, and Blood Pressure Checks) effectively reduced blood pressure among elderly patients with hypertension and improved their knowledge and healthy lifestyle behaviors. This intervention can be routinely applied as a non-pharmacological approach to hypertension management in the elderly.*

Keywords: Hypertension, elderly, hypertension exercise, knowledge

1. Pendahuluan

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah dan menjadi salah satu penyebab utama morbiditas serta mortalitas di dunia. Penyakit ini dapat meningkatkan risiko terjadinya stroke, penyakit jantung, gagal ginjal, dan berbagai komplikasi lainnya apabila tidak dikendalikan dengan baik. Faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya hipertensi antara lain pertambahan usia, pola makan tinggi garam, kurangnya aktivitas fisik, obesitas, stres, serta riwayat keluarga. Lansia merupakan kelompok yang paling rentan mengalami hipertensi karena adanya perubahan fisiologis pada sistem kardiovaskular akibat proses penuaan (Fatmasari, 2025).

Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian serius. World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa prevalensi hipertensi di dunia terus meningkat. Di Indonesia, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023 menunjukkan prevalensi hipertensi sebesar 30,8%. Meskipun terjadi penurunan dibandingkan Riskesdas 2018, angka tersebut masih tergolong tinggi. Selain itu, kepatuhan penderita hipertensi, terutama lansia, dalam menjalani pengobatan dan melakukan kontrol tekanan darah secara rutin masih rendah sehingga meningkatkan risiko terjadinya komplikasi. Di Provinsi Lampung, Kabupaten Lampung Tengah merupakan salah satu wilayah dengan jumlah penderita hipertensi yang cukup tinggi, yaitu sebanyak 462.738 kasus dengan cakupan pelayanan kesehatan sebesar 3,2% (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2023).

Salah satu upaya nonfarmakologis yang direkomendasikan dalam pengendalian hipertensi

adalah penerapan gaya hidup sehat melalui aktivitas fisik dan pendidikan kesehatan. Senam hipertensi merupakan olahraga ringan yang mampu meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki fungsi jantung, serta membantu menurunkan tekanan darah apabila dilakukan secara rutin. Selain itu, pendidikan kesehatan berperan dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku lansia mengenai pengendalian hipertensi, seperti kepatuhan menjalani pengobatan, pembatasan konsumsi garam, aktivitas fisik, dan pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Penelitian Fatmasari (2025) menunjukkan bahwa senam hipertensi mampu menurunkan tekanan darah pada lansia, sedangkan penelitian Andriani (2021) membuktikan bahwa kombinasi pendidikan kesehatan dan senam hipertensi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan serta penurunan tekanan darah pada lansia.

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan di Desa Gunung Sari, Kecamatan Gunung Sugih, Kabupaten Lampung Tengah, ditemukan sebanyak 30 lansia menderita hipertensi yang tersebar di beberapa desa, dengan jumlah terbanyak berada di Desa Gunung Sari sebanyak 16 orang. Hasil pemeriksaan menunjukkan sebagian besar lansia memiliki tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg. Selain itu, pengetahuan lansia mengenai pengendalian hipertensi melalui pola hidup sehat, aktivitas fisik, dan pemeriksaan tekanan darah secara rutin masih terbatas. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya kegiatan edukasi dan pendampingan untuk meningkatkan kemampuan lansia dalam mengendalikan hipertensi secara mandiri.

Berdasarkan kondisi tersebut, dilaksanakan

kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program SEPERENSI (Senam, Pendidikan Kesehatan, dan Pemeriksaan Tensi) sebagai upaya promotif dan preventif dalam pengendalian hipertensi pada lansia. Program ini mengintegrasikan pendidikan kesehatan, senam hipertensi, dan pemeriksaan tekanan darah secara berkala untuk meningkatkan pengetahuan, mendorong perubahan perilaku hidup sehat, serta membantu mengendalikan tekanan darah pada lansia di Desa Gunung Sari, Lampung Tengah.

2. Metode Kegiatan

Penelitian Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Gunung Sari, Kecamatan Gunung Sugih, Kabupaten Lampung Tengah pada tahun 2026 dengan sasaran dua lansia yang menderita hipertensi. Program yang diberikan berupa SEPERENSI (Senam, Pendidikan Kesehatan, dan Pemeriksaan Tensi) yang dilaksanakan selama 7 hari secara berturut-turut. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pemeriksaan tekanan darah dan pemberian pretest untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta mengenai hipertensi. Selanjutnya diberikan pendidikan kesehatan menggunakan metode ceramah, diskusi, dan media leaflet yang membahas pengertian hipertensi, faktor risiko, komplikasi, pencegahan, aktivitas fisik, serta pemeriksaan tekanan darah secara rutin.

Kegiatan senam hipertensi dilaksanakan sebanyak tiga kali dalam satu minggu dengan durasi sekitar 20–30 menit setiap sesi. Pemeriksaan tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah pelaksanaan senam untuk memantau perubahan tekanan darah peserta selama program berlangsung. Pada akhir kegiatan dilakukan posttest untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta serta pemeriksaan tekanan darah sebagai evaluasi akhir pelaksanaan program. Keberhasilan kegiatan dinilai berdasarkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai pengendalian hipertensi dan terjadinya penurunan tekanan darah setelah mengikuti program SEPERENSI.

3. Hasil Dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program SEPERENSI (Senam, Pendidikan Kesehatan, dan Pemeriksaan Tensi) selama 7 hari menunjukkan hasil yang positif terhadap pengendalian hipertensi pada lansia di Desa Gunung Sari, Lampung Tengah. Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada kedua peserta setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Tekanan darah Ny. Y menurun dari 170/100 mmHg menjadi 145/85 mmHg, sedangkan Ny. S mengalami penurunan dari 165/95 mmHg menjadi 140/80 mmHg. Selain itu, hasil evaluasi pengetahuan menunjukkan peningkatan yang signifikan, yaitu nilai pretest Ny. Y sebesar 41,7% dan Ny. S sebesar 25%, kemudian meningkat menjadi 100% pada saat posttest.

Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa program SEPERENSI tidak hanya membantu mengendalikan tekanan darah, tetapi juga meningkatkan pengetahuan peserta mengenai hipertensi, faktor risiko, pencegahan, pentingnya kepatuhan minum obat, aktivitas fisik, pola makan rendah garam, serta pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Selama kegiatan berlangsung, peserta juga menunjukkan perubahan perilaku yang lebih baik, seperti mulai membatasi konsumsi garam, memahami pentingnya olahraga secara teratur, dan lebih termotivasi untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala.

Penurunan tekanan darah yang terjadi diduga karena kombinasi antara senam hipertensi, pendidikan kesehatan, dan pemantauan tekanan darah secara rutin. Senam hipertensi dapat meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki elastisitas pembuluh darah, serta membantu menurunkan tahanan perifer sehingga tekanan darah menjadi lebih terkontrol. Sementara itu, pendidikan kesehatan berperan dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta untuk menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian Fatmasari (2025) yang menunjukkan bahwa penerapan senam hipertensi mampu menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Selain itu, penelitian Andriani (2021) juga melaporkan bahwa kombinasi pendidikan

kesehatan dan senam hipertensi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan serta penurunan tekanan darah pada lansia. Dengan demikian, program SEPERENSI dapat menjadi salah satu bentuk kegiatan promotif

dan preventif yang efektif untuk mendukung pengendalian hipertensi di masyarakat, khususnya pada kelompok lanjut usia.

Tabel 1. Hasil Perubahan Status Tekanan Darah Pasien 1 dan Pasien 2 Selama Intervensi

No	Nama	Hari 1				Hari 2				Hari 3				Hari 4			
		pre	post	pre	post	pre	post	pre	post	pre	post	pre	post	pre	post	pre	post
		sistol	diastol	sistol	diastol	sistol	diastol	sistol	diastol	sistol	diastol	sistol	diastol	sistol	diastol	sistol	diastol
1	Ny.Y	170	100	168	98	168	98	165	95	165	95	162	92	162	92	158	90
2	Ny.S	165	95	163	93	163	93	160	90	160	90	158	88	158	88	155	85

No	Nama	Hari 5				Hari 6				Hari 7			
		pre	post	pre	post	pre	post	pre	post	pre	post	pre	post
		sistol	diastol	sistol	diastol	sistol	diastol	sistol	diastol	sistol	diastol	sistol	diastol
1	Ny.Y	158	90	155	88	155	88	150	85	150	85	145	85
2	Ny.S	155	85	150	85	150	85	145	82	145	82	140	80

Tabel 2. Tabel Pretest sebelum dilakukan Pendidikan kesehatan

Inisial	Pengetahuan	Presentase
Ny. Y	Kurang	41,7%
Ny. S	Kurang	25%

Berdasarkan tabel, didapatkan bahwa pengetahuan lansia tentang hipertensi sebelum diberi pendidikan kesehatan mayoritas dalam kategori kurang baik karena nilainya <56%.

Tabel 3. Tabel Posttest setelah dilakukan Pendidikan kesehatan

Inisial	Pengetahuan	Presentase
Ny. Y	Baik	100%
Ny. S	Baik	100%

Berdasarkan tabel, diketahui bahwa pengetahuan lansia tentang hipertensi setelah diberi pendidikan kesehatan mayoritas dalam kategori baik karena nilainya >76%.

4. Kesimpulan

Penerapan kombinasi SEPERENSI terbukti memberikan efektivitas yang sangat signifikan dalam membantu mengontrol dan menurunkan tekanan darah serta meningkatkan derajat pemeliharaan kesehatan lansia. Secara objektif, terjadi penurunan tekanan darah pasca-intervensi pada Ny. Y dari 170/100 mmHg menjadi 145/85 mmHg, dan Ny. S dari 165/95 mmHg menjadi 140/80 mmHg. Selain itu, ranah pengetahuan kedua pasien meningkat tajam di mana hasil

pretest pemahaman Ny. Y (41,7%) dan Ny. S (25%) berhasil mencapai nilai sempurna, yaitu 100% pada nilai posttest akhir.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga artikel ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada kedua orang tua dan keluarga yang senantiasa memberikan doa, dukungan, serta motivasi selama proses penyusunan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, dan bimbingan dalam penyusunan penelitian ini. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak Puskesmas Gunung Sari, aparat Desa Gunung Sari, serta seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi dan membantu pelaksanaan penelitian. Tidak lupa penulis menyampaikan apresiasi kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan kontribusi baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga penelitian dan penulisan artikel ini dapat terselesaikan dengan baik.

Referensi

Fatmasari, D. D. P. (2025). Penerapan Senam Hipertensi Pada Lansia Untuk Menurunkan Tekanan Darah Tinggi Pada Penderita

Hipertensi (Doctoral dissertation,
Universitas Muhammadiyah Magelang).
Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. (2023).
*Profil Kesehatan Provinsi Lampung Tahun
2023*. Pemerintah Provinsi Lampung.
Adriani, S. W., Utomo, E. P., Wulandari, S.,
Kurniawan, T., & Sukarji, V. (2021).

Pengaruh pendidikan kesehatan dan senam
hipertensi terhadap tekanan darah pada
lansia. *Journals of Ners Community*, 12(1),
80-85.
World Health Organization. (2024). *Hypertension*.
[https://www.who.int/health-
topics/hypertension](https://www.who.int/health-topics/hypertension)