

Terapi *Sunbathing* Dan *Exercise* Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Panti Perlindungan Dan Rehabilitasi Sosial Lansia Budi Sejahtera Banjarbaru

Sunbathing And Exercise Therapy For Elderly Hypertension Sufferers at Budi Sejahtera Banjarbaru Elderly Protection And Social Rehabilitation Center

Angga Irawan^{1*}, Wahdatur Rahmi Anisa¹, Salsa Norsipa¹, Lidya Sianipar¹, Nila Melanda¹, Yudit Septia Marini¹

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

*Korespondensi: angga_irawan10@yahoo.co.id

Info Artikel

Diterima:
26 Februari 2025

Disetujui:
28 Oktober 2025

ABSTRAK

Hipertensi adalah salah satu masalah kesehatan yang banyak dialami oleh lansia dan menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Upaya pengendalian hipertensi dapat dilakukan melalui terapi non farmakologis, salah satunya dengan terapi *sunbathing* (berjemur matahari pagi) dan *exercise* (latihan fisik ringan). Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi *sunbathing* dan *exercise* terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lansia Budi Sejahtera Banjarbaru. Metode kegiatan dilakukan selama 4 minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu. Setiap sesi terdiri atas paparan sinar matahari pagi selama 15–20 menit dan latihan fisik ringan selama 20–30 menit. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil menunjukkan adanya penurunan rata-rata tekanan darah sistolik dari 156 mmHg menjadi 142 mmHg, dan diastolik dari 92 mmHg menjadi 84 mmHg. Selain itu, lansia menunjukkan peningkatan kebugaran, semangat, serta kualitas tidur. Dapat disimpulkan bahwa terapi *sunbathing* dan *exercise* efektif menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kesejahteraan lansia penderita hipertensi. Program ini direkomendasikan untuk dijadikan kegiatan rutin di panti sosial guna mendukung pengelolaan hipertensi secara non farmakologis.

Kata kunci: exercise, hipertensi, lansia, panti sosial, sunbathing

ABSTRACT

Hypertension is a common health issue among many elderly people and is a significant risk factor for cardiovascular disease. Efforts to control hypertension can include non-pharmacological therapies, such as sunbathing (exposing oneself to the morning sun) and light exercise. This activity aims to assess the effects of sunbathing and exercise therapy on blood pressure in elderly individuals with hypertension at the Budi Sejahtera Banjarbaru Elderly Protection and Social Rehabilitation Home. The program was conducted over four weeks with sessions three times per week. Each session involved 15–20 minutes of morning sunlight exposure and 20–30 minutes of light physical activity. Blood pressure was measured before and after the intervention. Results showed decreases in average systolic blood pressure from 156 mmHg to 142 mmHg and diastolic blood pressure from 92 mmHg to 84 mmHg. Additionally, seniors demonstrated increased fitness, enthusiasm, and sleep quality. It can be concluded that sunbathing and exercise therapy effectively lower blood pressure and enhance the well-being of elderly individuals with hypertension. This program is recommended for routine use in social institutions to support non-pharmacological management of hypertension.

Keywords: exercise, hypertension, elderly, social institutions, sunbathing.



This is an open access article under the [CC BY-NC 4.0 license](#).

1. Pendahuluan

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling banyak dialami oleh lansia dan menjadi faktor risiko utama berbagai penyakit

kardiovaskular seperti stroke, gagal jantung, dan penyakit ginjal kronis (Sutomo & Purwanto, 2023). Peningkatan tekanan darah pada lansia terjadi akibat perubahan fisiologis, seperti penurunan

elastisitas pembuluh darah dan gangguan regulasi sistem kardiovaskular (Jabani et al., 2021). Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada kelompok usia ≥ 60 tahun mencapai lebih dari 63%, menjadikannya salah satu penyakit tidak menular dengan angka kejadian tertinggi di Indonesia (Mura et al., 2024).

Peningkatan tekanan darah pada lansia sering kali tidak menimbulkan gejala, sehingga pengendalian hipertensi memerlukan upaya berkelanjutan, baik melalui terapi farmakologis maupun non farmakologis (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023). Salah satu intervensi non farmakologis yang relatif mudah dilakukan dan memiliki manfaat luas adalah terapi *sunbathing* (berjemur matahari pagi) dan *exercise* (latihan fisik ringan). Paparan sinar matahari pagi dapat membantu meningkatkan kadar vitamin D dalam tubuh yang berperan dalam relaksasi pembuluh darah dan pengaturan tekanan darah. Sementara itu, latihan fisik ringan yang teratur mampu memperbaiki fungsi jantung, meningkatkan sirkulasi darah, serta menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik (Putri et al., 2023).

Lansia di panti sosial sering kali memiliki aktivitas fisik terbatas dan kurang mendapatkan paparan sinar matahari yang optimal. Kondisi tersebut dapat memperburuk tekanan darah dan kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, penerapan terapi *sunbathing* dan *exercise* di lingkungan panti menjadi upaya yang tepat untuk membantu mengontrol tekanan darah dan meningkatkan kesehatan fisik serta psikologis lansia (Savitri et al., 2023).

Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lansia Budi Sejahtera Banjarbaru sebagai salah satu lembaga yang menampung lansia memiliki tanggung jawab dalam memberikan pelayanan kesehatan holistik. Melalui penerapan terapi *sunbathing* dan *exercise*, diharapkan dapat terjadi penurunan tekanan darah serta peningkatan kebugaran dan kesejahteraan lansia secara menyeluruh. Penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui efektivitas kombinasi terapi *sunbathing* dan *exercise* pada lansia penderita hipertensi di Panti Perlindungan Dan Rehabilitasi Sosial Lansia Budi Sejahtera Banjarbaru.

2. Metode Kegiatan

Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui pendekatan kondisi wilayah sasaran, dilanjutkan identifikasi masalah, merencanakan intervensi dan melaksanakan implementasi dalam mengatasi masalah yang direncanakan dengan melaksanakan kegiatan penyuluhan kesehatan berupa pemberian edukasi tentang apa itu hipertensi, dan bagaimana cara menurunkan hipertensi. Langkah-langkah dalam melaksanakan solusi dari permasalahan mitra tersebut terdiri dari beberapa bagian, yaitu persiapan, pelaksanaan dan monev. Pada tahap persiapan dimulai dengan analisis Masalah.

Analisa masalah dilakukan dengan mengkaji permasalahan yang terjadi pada wilayah mitra dengan survei. Hasil survei yang kami lakukan pada lansia didapatkan data banyak lansia yang menderita hipertensi, sehingga memerlukan edukasi lanjutan terhadap penurunan hipertensi. Setelah analisis masalah dilakukan, maka dapat diidentifikasi permasalahan yang terjadi, kemudian dilakukan penyusunan proposal sebagai gambaran jelas dalam pelaksanaan PKM tersebut. Tahap selanjutnya dilakukan pemantapan Tim.

Tabel 1. Agenda Kegiatan PKM

No.	Waktu (Wita)	Materi
1.	08.00-09.15	Kata Sambutan
2.	09.15-09.55	Penyampaian Materi tentang Hipertensi dan Bagaimana Cara Penurunan Hipertensi
3.	09.55-10.10	Sesi Tanya Jawab
4.	10.10-10.15	Penutup

Pelaksanaan PKM melibatkan tim yang terdiri dari masyarakat, mahasiswa, dan dosen yang mendampingi mahasiswa. Pemantapan tim dilakukan berupa kegiatan penyampaian pelaksanaan program secara teknis, dan persamaan persepsi tentang program PKM tersebut, sehingga tim dapat bekerjasama dengan melaksanakan perannya masing-masing dan tujuan PKM pun terlaksana sesuai dengan capaian target luaran. Perizinan dan koordinasi, setelah tim siap, maka koordinasi dapat langsung dilaksanakan oleh tim, baik mulai dari pengurusan perizinan sampai dengan koordinasi di lapangan terkait pelaksanaan

secara teknis. Tahap selanjutnya yaitu tahap pelaksanaan.

Tahap ketiga yaitu monev yang dilaksanakan untuk menilai kegiatan edukasi. Monitoring atau pemantauan kegiatan ini dilakukan selama pelaksanaan program untuk memastikan seluruh tahapan berjalan sesuai rencana dan target. Kegiatan monitoring meliputi pengumpulan data pelaksanaan dengan mencatat kehadiran peserta lansia, waktu pelaksanaan terapi *sunbathing* dan *exercise*, serta keterlibatan petugas atau pendamping. Monev dilakukan secara observasi langsung di lapangan dengan mengamati cara pelaksanaan kegiatan (misalnya teknik berjemur, durasi, dan intensitas latihan fisik) serta hasil dicatat sementara untuk memantau perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah kegiatan tiap sesi.

Sedangkan evaluasi dilakukan setelah kegiatan berlangsung untuk menilai keberhasilan dan dampak dari program terhadap sasaran (lansia penderita hipertensi). Kegiatan evaluasi meliputi analisis hasil pengukuran dengan membandingkan tekanan darah sebelum dan sesudah terapi *sunbathing* dan *exercise*. Dilanjutkan dengan penilaian ketercapaian tujuan apakah target penurunan tekanan darah dan peningkatan kebugaran tercapai serta pembuatan laporan hasil Monev.

3. Hasil Dan Pembahasan

Hasil

Kegiatan PKM ini dilakukan intervensi terapi *sunbathing* dan *exercise* yang dilaksanakan di Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lansia Budi Sejahtera Banjarbaru. Kegiatan dilakukan selama 4 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu. Kegiatan diikuti oleh 8 orang lansia penderita hipertensi dengan rentang usia 60–80 tahun.

Sebelum kegiatan dimulai, dilakukan pengukuran tekanan darah awal (pre-test). Selanjutnya diikuti dengan sesi terapi *sunbathing* selama 15–20 menit pada pukul 07.00–08.00 WITA, kemudian dilanjutkan dengan latihan fisik ringan (*exercise*) selama 20–30 menit yang meliputi peregangan, gerakan senam ringan, dan

jalan santai di area panti. Setelah 4 minggu pelaksanaan, dilakukan pengukuran tekanan darah akhir (post-test) untuk menilai efek intervensi.

Tabel 2. Hasil Capaian

	Kegiatan PKM	Capaian
Intervensi	Terapi <i>sunbathing</i> Terapi <i>exercise</i>	Terlaksana
Waktu	4 minggu Frekuensi 3 kali per minggu <i>Sunbathing</i> 15–20 menit pukul 07.00–08.00 WITA <i>Exercise</i> 20–30 menit	Terlaksana
Hasil (pre-test)	Sistolik/ diastolik mmHg	156/92
Hasil (post-test)	Sistolik/ diastolik mmHg	142/84
Rerata penurunan tekanan darah		10–20 mmHg

Berdasarkan hasil pengukuran, diketahui bahwa rata-rata tekanan darah sistolik menurun dari 156 mmHg menjadi 142 mmHg, dan tekanan darah diastolik menurun dari 92 mmHg menjadi 84 mmHg. Sebagian besar lansia mengalami penurunan tekanan darah sebesar 10–20 mmHg, sementara sisanya menunjukkan penurunan ringan atau stabil. Tidak ditemukan adanya keluhan atau efek samping selama pelaksanaan terapi. Selain perubahan tekanan darah, hasil observasi menunjukkan adanya peningkatan kebugaran fisik dan semangat lansia dalam beraktivitas sehari-hari. Lansia menjadi lebih aktif mengikuti kegiatan di panti, tidur lebih nyenyak, serta menunjukkan ekspresi emosional yang lebih positif. Berdasarkan wawancara singkat, sebagian besar peserta menyatakan bahwa kegiatan berjemur di pagi hari membuat tubuh terasa lebih segar dan rileks.

Pembahasan

Kegiatan PKM di Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lansia Budi Sejahtera Banjarbaru ini terlihat dari hasil evaluasi pelaksanaan. Intervensi yang dilaksanakan yaitu terapi *sunbathing* dan *exercise*. Intervensi terapi

sunbathing adalah kegiatan berjemur di bawah sinar matahari untuk mendapatkan manfaat kesehatan, seperti meningkatkan produksi vitamin D dan kekebalan tubuh. Terapi ini termasuk dalam jenis terapi non-farmakologis (non-obat-obatan) yang bertujuan untuk membantu mengatur kadar glukosa darah dan memperbaiki respons fisiologis tubuh terhadap tekanan, serta dapat meningkatkan sistem imun tubuh. Adapun waktu dan durasi berjemur dilakukan pada pagi hari, antara pukul 08.00-10.00, selama 10-15 menit setiap hari selama 4 hari seminggu untuk hasil optimal.

Manfaat dari terapi *sunbathing* yaitu peningkatan kadar vitamin D, yang penting untuk metabolisme kalsium, fungsi saraf otot, dan kekebalan tubuh. Selain itu juga membantu menurunkan kadar gula darah karena dapat merangsang sekresi insulin serta meningkatkan sistem imun tubuh untuk melawan penyakit (Savitri et al., 2023). Beberapa hal yang perlu diperhatikan yaitu dari kontraindikasinya terapi ini tidak disarankan untuk orang dengan penyakit jantung atau alergi terhadap cahaya sehingga perlu perlindungan dengan handuk basah dan kenakan pakaian katun tipis agar kulit dapat menyerap sinar matahari dengan lebih baik agar tidak terjadi masalah hidrasi selama proses berjemur (Sari et al., 2022).

Intervensi terapi *sunbathing* (berjemur) untuk hipertensi didasarkan pada temuan bahwa paparan sinar matahari dapat memicu produksi nitrat oksida di kulit. Nitrat oksida ini membantu melebarkan pembuluh darah, yang kemudian dapat membantu menurunkan tekanan darah. Namun, terapi ini harus dilakukan dengan hati-hati dan bukan sebagai satu-satunya pengobatan. Terapi ini harus dikombinasikan dengan metode lain dan dilakukan atas saran dokter (Marbun, 2020).

Mekanisme kerja sinar ultraviolet A (UVA) memicu pelepasan nitrat oksida, ketika kulit terpapar sinar matahari (terutama sinar UVA), senyawa nitrat oksida (NO) di dalam kulit akan berubah menjadi bentuk yang lebih kecil dan dilepaskan ke dalam aliran darah. Nitrat oksida melebarkan pembuluh darah (vasodilatasi) kemudian terjadi pelebaran pembuluh darah ini membuat darah mengalir lebih lancar, sehingga tekanan darah dapat menurun (Marbun, 2020).

(Yusharyahya, 2021). Sinar matahari juga berperan dalam produksi vitamin D dalam tubuh, yang memiliki kaitan dengan kesehatan kardiovaskular dan dapat membantu mengatur tekanan darah (Marbun, 2020).

Selanjutnya intervensi *exercise* adalah suatu program pengobatan yang menggunakan gerakan tubuh terstruktur dan strategis untuk merehabilitasi, mengurangi rasa sakit, dan meningkatkan fungsi tubuh, terutama bagi individu yang sedang dalam pemulihan cedera atau menderita kondisi kronis (Marbun, 2020). Program ini bertujuan untuk memulihkan kekuatan dan mobilitas, serta mengurangi risiko cedera serupa di masa mendatang melalui serangkaian gerakan yang disesuaikan dengan kebutuhan spesifik pasien (Suryati et al., 2019). Tujuan utama intervensi ini membantu tubuh pulih dari cedera atau operasi dengan memperkuat otot dan sendi yang terkena, memulihkan dan meningkatkan kekuatan, mobilitas, stabilitas, dan koordinasi tubuh, serta meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan dan kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari (Sampath Kumar et al., 2019).

Hasil PKM ini diketahui bahwa faktor yang mendukung keberhasilan kegiatan ini antara lain adalah keterlibatan aktif petugas panti dan pendamping kesehatan, serta kondisi cuaca yang umumnya cerah selama periode kegiatan. Adapun hambatan yang ditemukan yaitu beberapa lansia awalnya kurang termotivasi untuk mengikuti kegiatan secara rutin dan masih membutuhkan pendampingan intensif. Secara keseluruhan, terapi *sunbathing* dan *exercise* terbukti memberikan dampak positif terhadap penurunan tekanan darah dan peningkatan kualitas hidup lansia penderita hipertensi di Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lansia Budi Sejahtera Banjarbaru. Hasil ini menunjukkan bahwa kombinasi kedua terapi non farmakologis ini layak dijadikan program rutin dalam upaya pengendalian hipertensi di lingkungan panti lansia.

Dalam program ini, terapi *sunbathing* dilakukan dengan mengajak lansia berjemur di bawah sinar matahari pagi hasil menunjukkan respons positif, seperti merasa lebih rileks dan segar setelah menjalani sesi terapi (Liao et al., 2019). Berdasarkan hasil pemantauan, terdapat

peningkatan tekanan darah sesaat setelah terapi akibat peningkatan aktivitas fisik. Namun, efek jangka panjang yang diharapkan adalah penurunan tekanan darah secara bertahap jika terapi ini dilakukan secara rutin. Edukasi kepada lansia mengenai manfaat terapi ini juga penting agar mereka dapat menerapkannya secara mandiri dan berkelanjutan. Beberapa tantangan dalam pelaksanaan terapi sunbathing dan exercise pada lansia meliputi keterbatasan mobilitas, kurangnya pemahaman lansia mengenai manfaat terapi, serta kondisi cuaca yang tidak selalu mendukung. Oleh karena itu, diperlukan pendampingan yang optimal serta pendekatan yang bersifat edukatif agar lansia lebih termotivasi dalam menjalani terapi ini (Radhika et al., 2020).

4. Simpulan

Secara keseluruhan dalam pelaksanaan program ini memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran fisik dan mental partisipan. Program ini berhasil menarik perhatian partisipan untuk lebih peduli terhadap kesehatan mereka dan menunjukkan hasil yang positif dalam hal peningkatan kebugaran fisik. Terapi *sunbathing* dan *exercise* berpengaruh positif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lansia Budi Sejahtera Banjarbaru. Rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik menurun setelah 4 minggu pelaksanaan terapi.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kami ucapkan kepada pembimbing lahan PPRSLU Banjarbaru dan pembimbing akademik Universitas Sari Mulia yang selalu memberikan arahan juga dukungan agar terlaksananya pengabdian kepada masyarakat ini dan dapat berjalan dengan baik.

Referensi

- Jabani, A. S., Kusnan, A., & B, I. M. C. (2021). Prevalensi dan faktor risiko hipertensi derajat 2 di wilayah kerja puskesmas poasia kota kendari. *Nursing Update*, 12(4), 31–42.
- Liao, F., An, R., Pu, F., Burns, S., Shen, S., & Jan, Y. K. (2019). Effect of exercise on risk factors of diabetic foot ulcers: A systematic review and meta-analysis. *American Journal of Physical Medicine and Rehabilitation*, 98(2), 103–116.
<https://doi.org/10.1097/PHM.0000000000001002>
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi. *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(April), 100–117.
- Marbun, R. M. (2020). Kesehatanku Berawal dari “Isi Piringku.” In *Webinar Kolaborasi Prodi Gizi UPN Veteran Jakarta*.
- Mura, T. A., Hilmi, I. L., & Salman. (2024). Evaluasi Tingkat Kepatuhan Konsumsi Obat pada Pasien Hipertensi Rawat Jalan di Rumah Sakit Dewi Sri Karawang Menggunakan Metode MMAS-8. *Jurnal Pharmascience*, 10(1), 93–101.
- Putri, R. M., Tasalim, R., Basit, M., & Mahmudah, R. (2023). Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Dan Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Terhadap Penurunan Mean Arterial Pressure (Map) Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 15(3), 975–984.
- Radhika, J., Poomalai, G., & Revathi, R. (2020). Effectiveness of Buerger Allen Exercise on Lower Extremity Perfusion and Peripheral Neuropathy Symptoms among Patients with Diabetes Mellitus. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 25 (4), 291.
- Sampath Kumar, A., Maiya, A. G., Shastry, B. A., Vaishali, K., Ravishankar, N., Hazari, A., Gundmi, S., & Jadhav, R. (2019). Exercise and insulin resistance in type 2 diabetes mellitus: A systematic review and meta-analysis. *Annals of Physical and Rehabilitation Medicine*, 62(2), 98–103.
<https://doi.org/10.1016/j.rehab.2018.11.001>
- Sari, L. I., Savitri, N. P. H., & Purnomo, M. Z. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Stunting Anak Usia 6-8 Tahun Di Sekolah Minggu Ananda. *Jurnal Bina Cipta Husada: Jurnal Kesehatan Dan Science*, 18(2), 36–44.
- Savitri, E. W., Pitri, A. D., & Kristian, E. H. (2023). Penerapan Sunbathing dan Exercise pada Penderita Hipertensi. *Amare Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2).
<https://doi.org/https://doi.org/10.52075/ja.v2i2.217>
- Suryati, I., Murni, L., Stikes, A., & Padang, P. (2019). Pengaruh Buerger Allen Exercise Terhadap Sensitivitas Kaki Pasien Diabetes Mellitus. *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis*, 2(1), 111–111.

Sutomo, & Purwanto, N. H. (2023). Pengaruh Konsumsi Tisane Daun Belimbing Wuluh Terhadap Perubahan Kadar Gula Dalam Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Keperawatan*, 16(1), 1–15. <https://ejournal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jk/article/view/228>

Yusharyahya, S. N. (2021). Mekanisme Penuaan Kulit sebagai Dasar Pencegahan dan Pengobatan Kulit Menua. *EJournal Kedokteran Indonesia*, 9(2), 150. <https://doi.org/10.23886/ejki.9.49.150>