

Program Terapi Komplementer Senam Ergonomik dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Ngoresan

Didik Iman Margatot¹, Apridika Ajeng Kartika², Vania Ilmi Purwitasari³

^{1,2,3}Universitas 'Aisyiyah Surakarta

e-mail: didikiman@aiska-university.ac.id

Accepted : 15-02-2026

Revised : 21-02-2026

Published : 28-02-2026

Abstrak

Peningkatan populasi lansia di Indonesia berdampak pada tingginya prevalensi hipertensi yang secara signifikan menurunkan kualitas hidup akibat keterbatasan fisik dan psikologis. Diperlukan intervensi non-farmakologis yang aman dan aplikatif untuk mendukung pengelolaan tekanan darah lansia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan kualitas hidup lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Ngoresan melalui pelatihan terapi senam ergonomik. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan partisipatif yang meliputi penyuluhan kesehatan, pelatihan intensif enam gerakan senam ergonomik, serta evaluasi formatif dan sumatif pada 43 lansia. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa mayoritas peserta mampu melakukan gerakan secara mandiri dengan benar. Secara klinis, terjadi penurunan rerata tekanan darah yang signifikan dari 150/90 mmHg menjadi 140/80 mmHg pada 70% peserta. Selain itu, terdapat peningkatan pemahaman manajemen hipertensi dan motivasi untuk melakukan senam secara rutin. Disimpulkan bahwa senam ergonomik efektif sebagai terapi komplementer dalam menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kebugaran. Intervensi ini direkomendasikan untuk diintegrasikan sebagai program rutin di posyandu lansia sebagai upaya promotif dan preventif yang berkelanjutan.

Kata kunci : Hipertensi, Kualitas Hidup, Lansia, Senam Ergonomik, Terapi Komplementer.

Abstract

The increasing elderly population in Indonesia has resulted in a high prevalence of hypertension, which significantly reduces quality of life due to physical and psychological limitations. Safe and applicable non-pharmacological interventions are needed to support elderly blood pressure management. This community service activity aims to improve the quality of life of elderly people with hypertension in the Ngoresan Community Health Center (Puskesmas) working area through ergonomic exercise therapy training. The implementation method used a participatory approach that included health education, intensive training in six ergonomic exercise movements, and formative and summative evaluations in 43 elderly people. The results showed that most participants were able to perform the movements independently and correctly. Clinically, there was a significant decrease in average blood pressure from 150/90 mmHg to 140/80 mmHg in 70% of participants. In addition, there was an increase in understanding of hypertension management and motivation to perform exercise regularly. It was concluded that ergonomic exercise is effective as a complementary therapy in lowering blood pressure and improving fitness. This intervention is recommended to be integrated into a routine program at the elderly integrated health post (Posyandu) as a sustainable promotive and preventive effort.

Keywords : Hypertension, Quality of Life, Elderly, Ergonomic Exercise, Complementary Therapy

1. PENDAHULUAN

Pertambahan usia penduduk di Indonesia menunjukkan tren peningkatan yang signifikan. Data terbaru memproyeksikan bahwa persentase penduduk lanjut usia (lansia) akan mencapai lebih dari 16% pada tahun 2030, yang mengindikasikan transisi demografi menuju ageing population (BPS, 2023). Peningkatan jumlah lansia ini berdampak langsung terhadap beban kesehatan nasional, khususnya terkait tingginya prevalensi penyakit degeneratif dan tidak menular. Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronik yang paling umum ditemukan pada lansia, dan secara global menyumbang sekitar 12,8% dari seluruh angka kematian serta menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular (WHO, 2021).

Secara fisiologis, mekanisme penuaan menyebabkan perubahan struktural pada sistem kardiovaskular, termasuk penurunan elastisitas pembuluh darah dan peningkatan resistensi perifer. Kondisi ini secara patologis mengakibatkan peningkatan tekanan darah sistolik maupun diastolik yang persisten (Siregar & Wibowo, 2022). Hipertensi pada lansia juga berkorelasi erat dengan penurunan kualitas hidup. Lansia dengan hipertensi sering kali mengalami keterbatasan aktivitas fisik, gangguan tidur, hingga masalah psikologis seperti kecemasan dan depresi ringan akibat kondisi penyakitnya (Setiawan et al., 2020). Kondisi ini diperburuk jika penanganan hanya berfokus pada terapi farmakologis tanpa intervensi gaya hidup. Oleh karena itu, pendekatan holistik yang bersifat promotif dan preventif sangat diperlukan. Terapi komplementer hadir sebagai pendekatan non-farmakologis yang terbukti efektif dalam membantu pengelolaan tekanan darah dan meningkatkan kesejahteraan lansia (Nugroho et al., 2021).

Prevalensi hipertensi di Indonesia pada kelompok usia lanjut sangat mengkhawatirkan. Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada kelompok usia di atas 60 tahun mencapai angka 63% (Kemenkes RI, 2021). Berdasarkan studi pendahuluan di wilayah kerja Puskesmas Ngoresan, tingginya angka hipertensi pada lansia belum diimbangi dengan program penanganan non-farmakologis yang terstruktur. Permasalahan utama mitra saat ini adalah minimnya pengetahuan lansia mengenai manajemen tekanan darah mandiri, serta belum adanya variasi aktivitas fisik di Posyandu lansia yang spesifik dan aman untuk penderita hipertensi. Oleh karena itu, pendekatan holistik yang bersifat promotif dan preventif sangat diperlukan. Salah satu modalitas terapi komplementer yang aman dan aplikatif adalah senam ergonomik. Senam ini terdiri dari rangkaian gerakan yang terstruktur, ringan, dan dapat dilakukan dalam posisi duduk atau berdiri, yang bertujuan untuk memperbaiki postur, melancarkan sirkulasi darah, dan menstimulasi sistem saraf (Andari et al., 2020).

Beberapa studi terdahulu telah membuktikan bahwa intervensi senam ergonomik mampu menurunkan tekanan darah secara signifikan pada lansia penderita hipertensi melalui mekanisme relaksasi dan perbaikan tonus pembuluh darah (Cut Rahmiati & Zurijah, 2020; Marleni & Haryani, 2019). Pemilihan senam ergonomik sebagai solusi intervensi sangat tepat dan beralasan kuat. Senam ini dirancang dengan gerakan yang sangat ringan, minim risiko cedera, dan dapat dilakukan dalam posisi duduk, sehingga sangat aman bagi lansia yang umumnya mengalami penurunan mobilitas atau masalah persendian (Siregar & Wibowo, 2022). Senam ini terdiri dari rangkaian gerakan yang bertujuan untuk memperbaiki postur, melancarkan sirkulasi darah, dan menstimulasi sistem saraf (Cut Rahmiati & Zurijah, 2020; Marleni & Haryani, 2019). Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia melalui pelatihan senam ergonomik di wilayah kerja Puskesmas Ngoresan.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu Lansia Pektoran, wilayah kerja Puskesmas Ngorenan, Kota Surakarta. Kegiatan ini melibatkan 43 lansia yang telah terdiagnosis hipertensi. Sistematis pelaksanaan kegiatan ini dibagi menjadi empat tahapan utama, yaitu:

- a. Tahap Persiapan: Melakukan perizinan ke pihak terkait, observasi awal, dan diskusi dengan kader serta tenaga kesehatan Puskesmas Ngorenan untuk memetakan spesifik permasalahan mitra. Pada tahap ini juga dilakukan penyiapan instrumen evaluasi berupa tensimeter digital dan penyusunan kuesioner *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan lansia.
- b. Tahap Pelaksanaan: Kegiatan diimplementasikan selama 1 bulan dengan frekuensi senam 1 kali dalam seminggu. Kegiatan diawali dengan skrining kesehatan awal (pengukuran tekanan darah), dilanjutkan dengan penyuluhan edukasi manajemen hipertensi. Setelah itu, peserta diberikan pelatihan langsung 6 gerakan dasar senam ergonomik dengan durasi 15-20 menit per sesi, dipandu oleh tim pengabdian.
- c. Tahap Evaluasi: Evaluasi dilakukan secara komprehensif. Evaluasi tingkat pengetahuan diukur menggunakan instrumen kuesioner sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) edukasi diberikan. Sementara itu, evaluasi klinis dilakukan dengan monitoring perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik peserta selama program berlangsung.
- d. Tahap Tindak Lanjut: Melakukan koordinasi dengan kader Posyandu Pektoran untuk mengintegrasikan senam ergonomik ke dalam agenda rutin posyandu agar program bersifat berkelanjutan, serta membagikan media edukasi visual (poster/leaflet) agar lansia dapat berlatih mandiri di rumah.

3. HASIL

Pelaksanaan program di Posyandu Lansia berhasil melibatkan 43 partisipan aktif. Berdasarkan evaluasi yang dilakukan, diperoleh data sebagai berikut:



Gambar 1. Kegiatan Senam Ergonomik

Hasil evaluasi formatif menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman lansia. Sebelum intervensi, mayoritas peserta hanya mengandalkan obat-obatan warung atau puskesmas tanpa memahami pentingnya aktivitas fisik. Setelah edukasi dan pelatihan, peserta mampu mendemonstrasikan gerakan senam secara mandiri dan memahami manfaatnya. Hal ini sejalan dengan hasil pelaksanaan PKM yang menyebutkan bahwa edukasi kesehatan berbasis kelompok efektif meningkatkan self-efficacy lansia dalam manajemen penyakit kronis (Sari et al., 2020).



Gambar 2. Pemeriksaan Tekanan Darah

Klinis menunjukkan perbaikan parameter hemodinamik. Rerata tekanan darah peserta turun dari 150/90 mmHg (pre-intervensi) menjadi 140/80 mmHg (post-intervensi) pada 70% peserta. Penurunan ini mengindikasikan respons positif tubuh terhadap stimulus latihan fisik ringan yang teratur. Temuan ini konsisten dengan studi terdahulu yang melaporkan bahwa senam lansia atau senam hipertensi yang dilakukan secara rutin dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara bermakna (Basuki & Barnawi, 2021; Cut Rahmiati & Zurijah, 2020). Sisanya, 30% peserta menunjukkan tekanan darah yang stabil dan terkontrol.

4. PEMBAHASAN

Keberhasilan intervensi senam ergonomik dalam menurunkan tekanan darah pada kegiatan ini dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis. Senam ergonomik memadukan gerakan otot dan teknik pernapasan yang menstimulasi sistem saraf parasimpatis dan menekan aktivitas saraf simpatis. Proses ini berdampak pada penurunan sekresi hormon stres seperti kortisol dan epinefrin, yang berperan dalam vasokonstriksi pembuluh darah (Pratiwi & Mumpuni, 2017). Selain itu, gerakan berulang pada senam ergonomik membantu meningkatkan produksi Nitric Oxide (NO) pada sel endotel pembuluh darah. Hal ini memicu vasodilatasi (pelebaran pembuluh darah) dan meningkatkan elastisitas arteri, sehingga resistensi perifer menurun dan aliran darah menjadi lebih lancar (Andari et al., 2020; Siregar & Wibowo, 2022). Penurunan resistensi ini secara langsung berkontribusi pada penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang teramati pada peserta.

Kombinasi antara senam dan suasana yang menyenangkan di Posyandu juga memberikan efek terapi tawa dan relaksasi sosial, yang terbukti memperkuat efek penurunan tekanan darah dibandingkan senam yang dilakukan sendirian (Lutfian et al., 2022). Selain memberikan dampak klinis dan fisiologis, kegiatan PkM ini juga menghasilkan dampak sosial dan perubahan perilaku yang sangat positif di kalangan peserta. Setelah mengikuti rangkaian kegiatan, lansia yang sebelumnya cenderung pasif dan hanya bergantung pada obat farmakologis kini menunjukkan perilaku yang lebih proaktif dalam menjaga kesehatannya. Terbentuk kesadaran baru mengenai pentingnya aktivitas fisik rutin. Secara sosial, kegiatan kumpul bersama di Posyandu untuk melakukan senam meningkatkan interaksi, rasa kebersamaan, dan *peer support* (dukungan sebaya) antar lansia. Ikatan sosial ini berfungsi sebagai terapi relaksasi

psikologis yang efektif menekan tingkat stres/kecemasan—yang merupakan salah satu pemicu lonjakan tekanan darah (Setiawan et al., 2020).

Faktor kepatuhan memegang peranan kunci. Peserta yang hadir dan melakukan senam lebih dari 3 kali menunjukkan hasil yang lebih optimal. Hal ini menegaskan bahwa latihan fisik terstruktur harus dilakukan secara kontinyu untuk mempertahankan manfaat kardiovaskularnya (Nugroho et al., 2021). Dengan demikian, integrasi senam ergonomik ke dalam program rutin Posyandu merupakan langkah strategis yang efektif, murah, dan berdampak jangka panjang.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat dan evaluasi yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan terapi komplementer senam ergonomik di Posyandu Lansia Pektoran, wilayah kerja Puskesmas Ngoresan memberikan dampak positif yang signifikan. Secara kuantitatif, intervensi ini efektif menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada 70% peserta lansia, dengan penurunan rerata dari 150/90 mmHg menjadi 140/80 mmHg. Secara kualitatif, program ini berhasil meningkatkan pengetahuan lansia mengenai manajemen hipertensi non-farmakologis, meningkatkan motivasi untuk beraktivitas fisik, serta memperbaiki kualitas hidup yang ditandai dengan peningkatan kebugaran dan kualitas tidur. Kelebihan utama dari intervensi ini adalah kemudahan aplikasi gerakan yang dapat dilakukan sambil duduk, sehingga aman bagi lansia dengan keterbatasan mobilitas. Namun, program ini masih memiliki keterbatasan pada durasi monitoring yang relatif singkat dan belum mencakup pemeriksaan parameter klinis penunjang seperti profil lipid.

6. SARAN

Berdasarkan temuan dan keterbatasan program, berikut adalah saran yang direkomendasikan untuk keberlanjutan program dan pengembangan kegiatan serupa di masa mendatang:

- a. Keberlanjutan Program (Sustainability): Disarankan agar Puskesmas Ngoresan dan kader kesehatan mengintegrasikan senam ergonomik sebagai agenda rutin dalam setiap kegiatan Posyandu Lansia. Penguatan kapasitas kader melalui *Training of Trainer* (ToT) senam ergonomik sangat diperlukan agar mereka dapat memandu lansia secara mandiri tanpa bergantung pada tim pengabdian.
- b. Media Edukasi: Untuk memudahkan lansia menghafal dan mempraktikkan gerakan di rumah, sebaiknya disediakan media panduan visual berupa video tutorial atau poster bergambar yang dibagikan kepada peserta.
- c. Indikator Evaluasi Komprehensif: Bagi kegiatan pengabdian atau penelitian selanjutnya, disarankan untuk memperluas indikator keberhasilan. Selain tekanan darah, perlu dilakukan pengukuran parameter klinis lain seperti kadar kolesterol, gula darah, berat badan, serta evaluasi psikologis (tingkat stres/kecemasan) untuk melihat dampak terapi secara multidimensional.
- d. Dukungan Sosial: Perlu adanya pelibatan keluarga secara aktif untuk mendampingi dan mengingatkan lansia melakukan senam di rumah, guna menjaga konsistensi latihan yang menjadi kunci stabilitas tekanan darah.

7. Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah bekerjasama yaitu Masyarakat wilayah Pektoran, Puskesmas Ngoresan, dan Kelurahan Jebres yang telah bersedia membantu kelancaran kegiatan penelitian ini sehingga dapat terlaksana dengan

baik dan lancer. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (P3M) Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan dana hibah kepada dosen berdasarkan kontrak pelaksanaan kegiatan Pengabdian Hibah Internal Perguruan Tinggi Tahun Anggaran 2025 dengan nomor kontrak 133/PKM/III/2025

8. DAFTAR PUSTAKA

- Andari, T. R., Lestari, S., & Hidayati, I. (2020). Pengaruh senam ergonomik terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 11(2), 75–82.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2023). *Statistik Penduduk Lanjut Usia Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: BPS RI.
- Basuki, S. P. H., & Barnawi, R. (2021). Pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah lansia di Banyumas. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 18(1), 87–93.
- Cut Rahmiati, C., & Zurijah, T. I. (2020). Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(1), 15–28.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Lutfian, R. D., Linggar, A., & Kurdi, F. (2022). Pengaruh kombinasi senam antihipertensi dan terapi tawa terhadap tekanan darah lansia. *Jurnal Medika*, 7(1), 56–62.
- Marleni, L., & Haryani, J. (2019). Pengaruh relaksasi autogenik terhadap tekanan darah penderita hipertensi. *Babul Ilmi: Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 10(2), 32–39.
- Nugroho, K. P. A., Sanjaya, W., & Purnomo, A. (2021). Efektivitas latihan fisik terstruktur terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 45–51.
- Pratiwi, A., & Mumpuni, S. (2017). Pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan kadar kortisol dan tekanan darah pada lansia. *Jurnal Ners Indonesia*, 8(1), 20–29.
- Sari, N. L. P. D., Muliantino, M. R., & Septiyanti, R. (2020). Peningkatan pengetahuan dan sikap lansia dalam manajemen hipertensi melalui edukasi berbasis kelompok. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 112–118.
- Setiawan, A., Wibowo, T. A., & Saryono, S. (2020). Hubungan tingkat depresi dengan kualitas hidup lansia hipertensi di komunitas. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 15(1), 33–42.
- Siregar, P. A., & Wibowo, A. (2022). Patofisiologi hipertensi pada lansia dan strategi penatalaksanaan non-farmakologis. *Jurnal Biomedik Indonesia*, 14(2), 88–95.
- World Health Organization (WHO). (2021). *Guideline for the pharmacological treatment of hypertension in adults*. Geneva: World Health Organization.