



**PENGELOLAAN HIPERTENSI DENGAN EDUKASI DAN SENAM BERBASIS
METODE COMMUNITY DEVELOPMENT DI UPT PSTW JOMBANG**

Endang Yuswatiningsih^{1*}, Ifa Nofalia², Inayatur Rosyidah³, Agustina Maunaturrohmah⁴, Dessy Ekawati⁵

¹ Prodi D3 Keperawatan, Akademi Keperawatan Pemkab Ngawi

^{2,3,4,5} Prodi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang

Article Info

Article History:

Received : Sept 19, 2025

Revised : Sept 22, 2025

Accepted : Oct 10, 2025

Keywords:

Pemberdayaan lansia

Pengelolaan hipertensi

Senam

Edukasi

Community development

ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah kesehatan utama pada lansia yang berisiko menimbulkan komplikasi serius, seperti stroke dan penyakit jantung. Sayangnya, banyak lansia masih memiliki pemahaman terbatas mengenai pencegahan dan pengelolaan hipertensi melalui gaya hidup sehat serta aktivitas fisik teratur. Mengacu pada prinsip Community Development, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam mengelola hipertensi melalui edukasi partisipatif dan senam hipertensi yang dirancang bersama mereka. Kegiatan dilaksanakan di Unit Pelaksana Teknis Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Jombang dengan sasaran 52 lansia yang memiliki riwayat hipertensi. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, sesi tanya jawab, serta senam hipertensi yang dikembangkan berdasarkan preferensi dan kemampuan peserta. Pengetahuan lansia diukur sebelum (pretest) dan setelah (posttest) intervensi menggunakan kuesioner dengan kategori penilaian: baik (≥ 50) dan kurang (< 50). Hasil pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan, 28 lansia (54%) berada dalam kategori pengetahuan kurang dan 24 lansia (46%) dalam kategori baik. Setelah intervensi, jumlah lansia dengan pengetahuan baik meningkat menjadi 42 orang (81%), sedangkan yang berada dalam kategori kurang menurun menjadi 10 orang (19%). Seluruh peserta (100%) juga mengikuti senam hipertensi secara aktif, menunjukkan tingginya keterlibatan dan penerimaan terhadap kegiatan. Temuan ini mengindikasikan bahwa pendekatan partisipatif berbasis Community Development efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterlibatan lansia dalam pengelolaan hipertensi, sehingga berpotensi mendukung penerapan pola hidup sehat dan peningkatan kualitas hidup secara berkelanjutan.

ABSTRACT

Hypertension is a major health concern among older adults and significantly increases the risk of severe complications, such as stroke and cardiovascular disease. However, many older adults possess limited understanding of effective hypertension prevention and management through healthy lifestyle practices and regular physical activity. Guided by the principles of Community Development, this community service project aimed to enhance older adults' knowledge and self-management capacity regarding hypertension through participatory health education and a

collaboratively designed hypertension exercise program. The activity was implemented at the Technical Implementation Unit of the Social Nursing Home for the Elderly (PSTW) in Jombang Regency, involving 52 older adults with a history of hypertension. The intervention consisted of interactive health education sessions, group discussions, question-and-answer segments, and a tailored hypertension exercise routine developed in consultation with the participants. Knowledge levels were assessed using a pretest and posttest questionnaire, with scores categorized as "good" (≥ 50) or "poor" (< 50). The results of the community service showed that prior to the intervention, 28 participants (54%) had poor knowledge, while 24 (46%) demonstrated good knowledge. Following the intervention, the number of participants with good knowledge increased to 42 (81%), while those with poor knowledge decreased to 10 (19%). Notably, all 52 participants (100%) actively engaged in the hypertension exercise session, reflecting high levels of participation and acceptance. These findings suggest that a participatory, Community Development-based approach is effective in improving both knowledge and engagement among older adults in hypertension self-management, thereby supporting the adoption of healthier lifestyles and contributing to enhanced quality of life in a sustainable manner.

**Corresponding Author: endangramazza@gmail.com*

PENDAHULUAN

Proses penuaan pada manusia tidak hanya ditandai oleh peningkatan usia kronologis, tetapi juga oleh perubahan fisiologis yang secara langsung meningkatkan risiko terjadinya hipertensi. Seiring bertambahnya usia, dinding arteri mengalami penurunan elastisitas akibat fragmentasi serat elastin dan akumulasi kolagen, sehingga meningkatkan resistensi vaskular perifer. Selain itu, fungsi ginjal dalam mengatur volume cairan tubuh dan keseimbangan natrium menurun, sementara respons sistem saraf otonom terhadap perubahan tekanan darah menjadi kurang efisien. Perubahan-perubahan fisiologis inilah yang menjadikan lansia—khususnya mereka yang berusia 60 tahun ke atas—lebih rentan mengalami peningkatan tekanan darah secara kronis, bahkan tanpa faktor risiko eksternal yang jelas (Sasono et al., 2023).

Berbeda dengan populasi umum, lansia memiliki kerentanan unik terhadap hipertensi karena proses degeneratif yang bersifat intrinsik. Oleh karena itu, fokus analisis dalam konteks ini sengaja diarahkan pada kelompok lansia, mengingat fenomena utama yang menjadi perhatian adalah interaksi antara penuaan dan beban penyakit kardiovaskular. Di Indonesia, prevalensi hipertensi pada lansia mencapai lebih dari seperempat populasi (25,8%), namun mayoritas kasus (63,2%) tidak terdiagnosis (Aji et al., 2022). Di lingkungan panti seperti UPT Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jombang, kondisi ini diperparah oleh keterbatasan akses informasi, minimnya aktivitas fisik terstruktur, serta ketergantungan pada petugas dalam pengelolaan keseharian—faktor-faktor yang berpotensi mempercepat progresivitas komplikasi hipertensi.

Menghadapi tantangan tersebut, pendekatan yang bersifat medis-kuratif saja tidak cukup. Diperlukan strategi pemberdayaan yang menempatkan lansia sebagai subjek aktif dalam pengelolaan kesehatannya. Dalam program ini, pendekatan Community Development diterapkan secara konkret melalui serangkaian tahapan partisipatif. Proses dimulai dari pengkajian awal bersama lansia melalui diskusi kelompok terfokus untuk mengidentifikasi masalah kesehatan prioritas mereka. Dalam forum tersebut, para lansia secara konsisten menyampaikan kekhawatiran terhadap hipertensi dan menyatakan minat terhadap kegiatan yang dapat dilakukan secara kolektif, khususnya aktivitas fisik ringan yang aman dan menyenangkan. Berdasarkan masukan langsung tersebut, tim pengabdian merancang dua bentuk intervensi: edukasi kesehatan yang disesuaikan dengan tingkat pemahaman lansia, serta senam

hipertensi yang dikembangkan berdasarkan preferensi, kemampuan fisik, dan ketersediaan waktu mereka.

Dalam konteks ini, edukasi dan senam bukan sekadar kegiatan penyuluhan atau latihan fisik biasa, melainkan wujud operasional dari prinsip Community Development. Edukasi dilakukan secara dialogis bukan satu arah, sehingga lansia dapat mengungkapkan pengalaman, pertanyaan, dan hambatan dalam mengelola hipertensi. Sementara itu, senam hipertensi dirancang secara kolaboratif: lansia terlibat dalam memilih jenis gerakan, durasi, dan frekuensi pelaksanaan. Proses ini membangun rasa kepemilikan (*ownership*), meningkatkan motivasi, dan mendorong keberlanjutan tanpa ketergantungan pada pihak luar. Dengan demikian, kedua kegiatan tersebut secara utuh merepresentasikan esensi Community Development, yaitu penguatan kapasitas komunitas melalui partisipasi, kolaborasi, dan pemanfaatan potensi lokal.

Berdasarkan pertimbangan tersebut, program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan judul “Pemberdayaan Lansia dalam Pengelolaan Hipertensi dengan Edukasi dan Senam Berbasis Metode Community Development di UPT PSTW Jombang”. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kemandirian lansia dalam mengelola hipertensi melalui pendekatan partisipatif yang memadukan pemahaman kesehatan, aktivitas fisik, dan penguatan jaringan sosial di lingkungan panti—sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidup mereka secara berkelanjutan.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang dan dilaksanakan berdasarkan pendekatan Community Development yang menempatkan lansia sebagai subjek aktif dalam seluruh tahapan kegiatan. Proses dimulai dari pengkajian partisipatif melalui diskusi kelompok terfokus bersama para lansia di UPT Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jombang. Dalam forum tersebut, lansia secara terbuka menyampaikan bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan utama yang mereka alami, sekaligus mengungkapkan keinginan untuk memperoleh pengetahuan praktis dan kegiatan fisik yang dapat dilakukan secara rutin di lingkungan panti. Berdasarkan masukan langsung tersebut, tim pengabdian dan lansia bersama-sama merumuskan bentuk intervensi yang relevan dengan kebutuhan, kemampuan fisik, dan preferensi mereka. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya dilakukan untuk lansia, melainkan bersama lansia, sehingga mencerminkan esensi pemberdayaan komunitas yang partisipatif, kolaboratif, dan berkelanjutan.

Pendekatan Community Development dalam kegiatan pengabdian ini tidak hanya dipahami sebagai kerangka konseptual, melainkan diwujudkan melalui serangkaian proses partisipatif yang menempatkan lansia sebagai pelaku utama perubahan. Prinsip dasar Community Development—yaitu pengakuan terhadap kapasitas masyarakat untuk mengidentifikasi masalah, merumuskan solusi, dan mengelola sumber daya secara mandiri—diterapkan secara utuh dalam empat tahapan utama: (1) identifikasi kebutuhan bersama, (2) perancangan intervensi kolaboratif, (3) pelaksanaan partisipatif, dan (4) evaluasi reflektif. Pada tahap identifikasi, tim tidak melakukan asumsi sepihak tentang masalah kesehatan di UPT PSTW Jombang, melainkan mengundang lansia dalam forum diskusi kelompok terfokus untuk menyuarakan langsung pengalaman, keluhan, dan harapan mereka. Dari forum ini, hipertensi muncul sebagai isu prioritas yang disepakati secara kolektif, bukan ditentukan dari luar.

Selanjutnya, dalam perancangan intervensi, lansia dilibatkan dalam menentukan bentuk kegiatan yang paling relevan dan dapat diterima oleh mereka. Misalnya, ketika membahas aktivitas fisik, tim tidak memaksakan senam standar, tetapi meminta masukan mengenai jenis gerakan yang nyaman, durasi yang tidak melelahkan, serta musik yang disukai. Demikian pula dalam edukasi, materi tidak disampaikan secara dogmatis, melainkan dikaitkan dengan pengalaman hidup lansia—seperti kebiasaan makan, penggunaan obat tradisional, atau tantangan mengakses layanan kesehatan—sehingga pengetahuan baru dapat diinternalisasi dan diadaptasi dalam konteks keseharian mereka. Proses ini mencerminkan prinsip empowerment dalam Community Development, yaitu penguatan bukan hanya melalui transfer pengetahuan, tetapi melalui penghargaan terhadap pengetahuan lokal dan pengalaman subjektif peserta.

Pada tahap pelaksanaan, peran lansia diperluas dari penerima informasi menjadi co-fasilitator informal. Beberapa lansia yang lebih aktif dan memahami materi diminta membantu rekan sebayanya selama senam atau diskusi, sehingga terbangun jaringan dukungan sosial internal. Hal ini memperkuat dimensi sustainability, karena ketergantungan pada pihak luar diminimalkan. Evaluasi pun dilakukan

secara reflektif: bukan hanya mengukur peningkatan skor pengetahuan, tetapi juga mendiskusikan bersama apakah kegiatan tersebut bermanfaat, menyenangkan, dan layak dilanjutkan. Dengan demikian, Community Development dalam kegiatan ini bukan sekadar label metodologis, melainkan praktik nyata yang membangun kemandirian, kepemilikan, dan kapasitas kolektif lansia dalam mengelola kesehatan mereka sendiri—khususnya dalam konteks pengelolaan hipertensi yang memerlukan komitmen jangka panjang.

Sasaran kegiatan adalah 52 lansia penghuni UPT PSTW Jombang yang memiliki riwayat hipertensi. Sebelum pelaksanaan intervensi, dilakukan pengukuran awal pengetahuan lansia melalui kuesioner pretest yang dikembangkan mengacu pada kriteria Arikunto (2013), dengan skor dikelompokkan menjadi dua kategori: baik (≥ 50) dan kurang (< 50). Hasil pretest tidak hanya digunakan sebagai data dasar, tetapi juga menjadi bahan refleksi bersama dalam sesi awal edukasi untuk memahami kesenjangan pengetahuan yang perlu segera diatasi. Intervensi utama terdiri atas edukasi kesehatan dan senam hipertensi lansia. Edukasi dilakukan secara dialogis—bukan penyampaian satu arah—dengan mendorong lansia untuk bertanya, berbagi pengalaman pengobatan, serta memberikan masukan mengenai hambatan dalam mengelola hipertensi. Materi yang disampaikan mencakup pengertian, penyebab, tanda dan gejala, komplikasi, pencegahan, pengelolaan diet rendah garam, serta jenis aktivitas fisik yang aman. Sementara itu, senam hipertensi dirancang secara kolaboratif; gerakan dipilih berdasarkan kemampuan fisik peserta, durasi disesuaikan dengan kondisi stamina mereka, dan musik diadaptasi dari preferensi lansia agar kegiatan terasa menyenangkan dan dapat dipertahankan secara mandiri.

Evaluasi kegiatan mencakup aspek proses dan hasil. Evaluasi proses meliputi tingkat kehadiran, keterlibatan aktif selama diskusi, respons terhadap metode penyampaian materi, serta partisipasi dalam senam hipertensi. Sedangkan evaluasi hasil dilakukan dengan membandingkan skor pengetahuan lansia sebelum (pretest) dan setelah (posttest) intervensi menggunakan instrumen yang sama, serta memantau komitmen mereka untuk melanjutkan senam secara rutin meskipun kegiatan pengabdian telah berakhir. Media yang digunakan selama kegiatan meliputi leaflet edukasi, presentasi PowerPoint, kuesioner pengetahuan, lembar absensi, alat tulis, dan rekaman musik senam yang telah disepakati bersama. Tahap akhir dari kegiatan ini adalah penyusunan laporan pengabdian dan artikel ilmiah untuk dipublikasikan dalam jurnal nasional, sebagai bentuk pertanggungjawaban akademik sekaligus upaya diseminasi model pemberdayaan lansia berbasis Community Development yang dapat direplikasi di setting serupa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Unit Pelaksana Teknis Panti Tresna Werdha Jombang yang diikuti oleh semua lansia yang mempunyai riwayat penyakit hipertensi sebanyak 52 orang. Karakteristik umum lansia yang menjadi responden dirangkum dalam tabel 1.

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden

Karakteristik responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
60 – 69	32	62
70 – 79	12	23
80 – 90	8	15
Jenis kelamin		
Laki-laki	16	31
Perempuan	36	69

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur 60 – 69 tahun yaitu sebanyak 32 responden (62%) dan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 36 responden (69%). Pembelajaran tentang pengelolaan penyakit hipertensi berjalan dengan baik. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta lanjut usia lebih memahami dan memahami materi yang diberikan; sebagian besar peserta dapat menjawab pertanyaan evaluasi dengan benar dan dapat menjelaskan materi dengan bahasa dan pemahaman mereka sendiri. Penyuluhan tentang hipertensi dilakukan dengan PowerPoint. Media audiovisual dianggap dapat meningkatkan pengetahuan lebih baik daripada memberikan informasi tanpa media. Menurut Notoatmodjo (2012), memberikan informasi audio visual dan visual akan membuat proses mengingat lebih mudah (Istiqomah et al., 2022).

Pelaksanaan penyuluhan kesehatan pada lansia dimulai dengan pemberian sambutan oleh Kepala UPT PSTW Jombang dan pembacaan doa yang disampaikan oleh tim PKM. Para lansia diberikan pengarahan dulu supaya memahami tujuan, proses penyuluhan Kesehatan dan pelaksanaan senam hipertensi lansia yang dilakukan (Gambar 1).



Gambar 1. Pemberian sambutan oleh Kepala UPT PSTW Jombang

Kegiatan dilanjutkan dengan pengukuran pengetahuan lansia sebelum pemberian penyuluhan kesehatan dengan menggunakan lembar pre-test. Pre-test meliputi pengetahuan lansia tentang pengertian hipertensi, penyebab hipertensi, tanda dan gejala penyakit hipertensi, komplikasi penyakit hipertensi, pencegahan penyakit hipertensi, pengelolaan diet hipertensi, dan aktivitas fisik yang disarankan dalam penyakit hipertensi. Pengukuran pengetahuan sebelum penyampaian materi penyuluhan dapat berjalan dengan lancar dan semua peserta dapat mengikutinya dengan baik. Kegiatan berlangsung selama 15 menit. Pelaksanaan pretest dapat dilihat pada (Gambar 2).



Gambar 2. Pengukuran pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan kesehatan

Setelah kegiatan pre-test dilanjutkan dengan penyampaian materi penyuluhan kesehatan yang berlangsung selama 30 menit. Kegiatan penyampaian materi penyuluhan kesehatan berupa ceramah, penayangan video, pembagian leaflet, dan tanya jawab dapat dilihat pada (Gambar 3). Dilanjutkan dengan pelaksanaan senam hipertensi pada lansia dapat dilihat pada (Gambar 4).



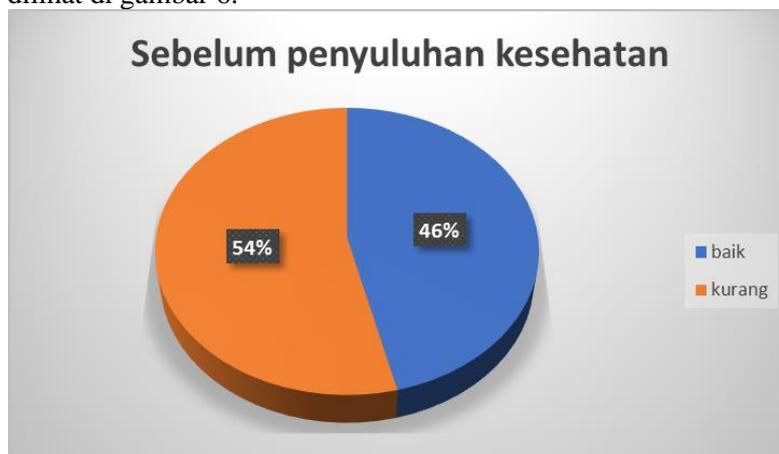
Gambar 3. Penyampaian materi penyuluhan Kesehatan tentang pengelolaan hipertensi



Gambar 4. Pelaksanaan senam hipertensi pada lansia

Selama penyampaian materi peserta terlihat bersemangat mengikuti penyuluhan dan memberikan respon yang baik selama sesi diskusi dengan menjawab pertanyaan yang disampaikan pemateri, menyampaikan pertanyaan pada materi yang belum mereka pahami serta semua lansia dapat mengikuti gerakan senam hipertensi.

Pengabdian kepada masyarakat yang diberikan berhasil meningkatkan pengetahuan lansia tentang pengelolaan penyakit hipertensi. Hal ini dapat dilihat dari pemantauan baik evaluasi secara verbal maupun evaluasi tertulis. Lansia dapat menjawab beberapa pertanyaan yang diajukan oleh fasilitator terkait dengan materi yang telah diberikan. Hasil pretest dapat dilihat di Gambar 5 dan untuk hasil posttestnya dapat dilihat di gambar 6.



Gambar 5. Hasil pretest pengetahuan lansia tentang hipertensi



Gambar 6. Hasil posttest pengetahuan lansia tentang hipertensi

Sebanyak 28 lansia (54%) memiliki pengetahuan tentang pengelolaan hipertensi dalam kategori kurang sebelum pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Sebanyak 24 lansia (46%) memiliki pengetahuan dalam kategori baik pada kondisi yang sama. Setelah tim pengabdian memberikan penyuluhan kesehatan tentang pengelolaan hipertensi, 42 lansia (81%) memiliki pengetahuan dalam kategori baik. Sebanyak 10 lansia (19%) masih memiliki pengetahuan dalam kategori kurang setelah intervensi dilakukan. Hasil ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan berkontribusi positif terhadap peningkatan pengetahuan lansia mengenai pengelolaan hipertensi.

Berdasarkan hasil yang diperoleh, penyuluhan kesehatan mengenai pengelolaan hipertensi memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan lansia. Sebelum intervensi, sebagian besar lansia (54%) memiliki pengetahuan dalam kategori kurang, sedangkan setelah penyuluhan, proporsi lansia dengan pengetahuan baik meningkat menjadi 81%. Peningkatan ini tidak hanya merupakan hasil dari transfer informasi, tetapi juga merupakan dampak langsung dari penerapan pendekatan Community Development dalam perancangan dan pelaksanaan kegiatan. Dalam pendekatan ini, lansia dilibatkan sejak tahap identifikasi masalah hingga penentuan bentuk intervensi, sehingga materi edukasi dan senam hipertensi disusun berdasarkan kebutuhan, pengalaman, dan preferensi mereka sendiri. Penyuluhan disampaikan secara dialogis dengan bahasa yang sederhana dan kontekstual, memungkinkan lansia tidak hanya menerima informasi, tetapi juga merefleksikan pengalaman pribadi dan saling bertukar strategi pengelolaan hipertensi. Keterlibatan aktif tersebut membangun rasa kepemilikan (*ownership*) terhadap kegiatan, yang pada gilirannya meningkatkan motivasi untuk memahami dan menerapkan pengetahuan yang diperoleh. Keberhasilan ini menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif berbasis Community Development bukan hanya relevan, tetapi juga efektif dalam meningkatkan kapasitas lansia sebagai agen perubahan dalam pengelolaan kesehatan mereka sendiri. Oleh karena itu, intervensi serupa perlu dikembangkan secara berkelanjutan, tidak hanya sebagai kegiatan edukatif, tetapi sebagai bagian dari strategi pemberdayaan jangka panjang untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

Tahu adalah hasil dari pengetahuan, dan peningkatan pengetahuan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan melalui panca indra, yaitu penciuman, rasa, pendengaran, penglihatan, dan raba (Notoatmodjo, 2014). Untuk sasaran penyuluhan yang lebih dari 10 orang, informasi ini diberikan dengan metode ceramah. Dalam pemilihan metode pendidikan kesehatan, penting untuk mempertimbangkan besarnya kelompok sasaran dan tingkat pendidikan mereka. Untuk sasaran dengan lebih dari 10 orang, metode ceramah adalah metode yang efektif. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa ceramah adalah cara yang efektif untuk menyampaikan informasi, baik penyuluhan formal maupun non-formal, penyuluhan yang berkelanjutan dan dikemas lebih menarik (Wahyudi et al., 2024). Menurut penelitian terdahulu yang menemukan dampak penyuluhan tentang hipertensi pada orang lanjut usia, pengetahuan orang lanjut usia meningkat sebagai hasil dari penyuluhan. Ini terjadi karena penonton memperhatikan materi penyuluhan dan cukup antusias untuk bertanya tentangnya. Sebagian dari responden mengatakan bahwa mereka telah berkonsultasi dengan dokter sebelumnya dan telah diberitahu tentang hipertensi. Oleh karena itu, penyuluhan kesehatan saat ini semacam review atau mengingat kembali. Hal ini sesuai dengan temuan

penelitian sebelumnya, di mana sebagian besar peserta sudah pernah terpapar materi tersebut, sehingga penyuluhan adalah review dan seratus persen responden memiliki pemahaman yang baik setelah penyuluhan (Telaumbanua & Rahayu, 2021).

Evaluasi proses pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat meliputi kehadiran peserta, penyampaian materi penyuluhan, umpan balik dari peserta dan keaktifan lansia dalam mengikuti senam hipertensi. Hasil evaluasi proses dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Evaluasi proses penyuluhan Kesehatan

Sub variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kehadiran peserta		
Hadir	52	100
Tidak hadir	0	0
Penyampaian materi (evaluasi oleh peserta)		
Disampaikan dengan jelas	48	92
Bermanfaat	46	88
Informasi menarik	48	92
Tepat waktu	52	100
Umpan balik		
Menjawab pertanyaan	8	15
Bertanya	5	10
Senam lansia		
Aktif	48	92
Tidak aktif	4	8

Hasil evaluasi proses kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan kesehatan dapat diikuti oleh semua peserta yang sudah ditargetkan untuk bisa hadir dan peserta hadir dari awal sampai akhir kegiatan. Hal ini menunjukkan minat yang besar dari peserta terhadap kegiatan penyuluhan kesehatan. Hampir semua peserta menyampaikan penilaian penyampaian materi yang positif baik dari kejelasan, manfaat, informasi yang menarik dan ketepatan waktu pelaksanaan. Keaktifan peserta cukup baik dapat dilihat dari umpan balik peserta yang bertanya dan menjawab pertanyaan serta dalam melaksanakan senam hipertensi lansia.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, yang dirancang berdasarkan pendekatan Community Development, berhasil memberdayakan lansia melalui edukasi partisipatif tentang pengelolaan hipertensi dan pelaksanaan senam hipertensi yang dikembangkan bersama mereka. Melalui keterlibatan aktif sejak tahap identifikasi masalah hingga pelaksanaan kegiatan, lansia tidak hanya mengalami peningkatan pengetahuan dan kebugaran fisik, tetapi juga membangun kesadaran kolektif untuk mengelola kesehatannya secara mandiri. Proses kolaboratif ini memperkuat rasa kepemilikan terhadap kegiatan, sehingga perubahan perilaku—seperti perbaikan pola makan, konsistensi aktivitas fisik, dan kepatuhan dalam pemantauan tekanan darah—lebih berpeluang berlangsung secara berkelanjutan. Sejalan dengan prinsip Community Development, keberhasilan kegiatan ini bukan hanya diukur dari peningkatan pengetahuan, tetapi dari tumbuhnya kapasitas lansia sebagai agen perubahan dalam komunitasnya sendiri. Untuk pengabdian selanjutnya, disarankan agar pendekatan serupa dikembangkan dengan memperluas cakupan materi edukasi pada penyakit degeneratif lainnya—seperti diabetes melitus, osteoporosis, atau demensia—dengan tetap melibatkan lansia dalam perancangan kegiatan. Dengan demikian, pemberdayaan berbasis komunitas dapat terus menjadi fondasi dalam upaya mewujudkan lansia yang sehat, mandiri, bermartabat, dan bahagia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan baik secara materiil dan immaterial terhadap pelaksanaan kegiatan ini. Juga pada pihak Unit Pelaksana Teknis Panti Sosial Tresna Werda Kabupaten Jombang yang telah bekerjasama sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, A. S., Pramithasari, L., Enggalita, D. A., Putri, N. F., Kartika, N. D., Sukma, R. D., Khairatunnisa, A., Aisyah, W. N., Wastika, A. R., Eliana, A. S., Hastuti, A. R., Djatmika, A. A. F., Kartinah, & Warajati, S. (2022). Penyuluhan Kesehatan tentang Hipertensi kepada Masyarakat dan Dilakukan Pengecekan Gula Darah dan Pengukuran Tekanan Darah pada Lansia di Posyandu Mustokoweni Desa Kertonatan Kabupaten Sukoharjo. *Proceeding National Health Confrence Of Science*, 191–200. <https://proceedings.ums.ac.id/index.php/nhcos/article/view/1179>
- Anggraini, S. (2021). *Risiko Kurang Aktifitas Fisik terhadap Kejadian Hipertensi pada Penderita Diabetes Melitus di Indonesia (Analisa Data Riskesdas 2018)*. Universitas Sriwijaya.
- Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : EGC.
- Dewi, S. U., & Nuraeni, A. (2022). Pendidikan Kesehatan Senam Hipertensi dalam Upaya Pencegahan Komplikasi di Kebagusan Kecil. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 2(6), 1607–1614. <https://doi.org/10.54082/jamsi.491>
- Dwisetyo, B., Suranata, F. M., & Tamarol, W. (2023). Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Perubahan Tekanan Darah Masyarakat. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 4(2), 74–80. <https://doi.org/10.36590/kepo.v4i2.646>
- Efliani, D., Ramadia, A., & Hikmah, N. (2022). Efektifitas Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di UPT PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru. *Menara Medika*, 4(2), 183–191. <https://doi.org/10.31869/mm.v4i2.3172>
- Istiqomah, F., Tawakal, A. I., Haliman, C. D., & Atmaka, D. R. (2022). Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Pengetahuan Hipertensi Peserta Prolanis Perempuan Di Puskesmas Brambang, Kabupaten Jombang. *Media Gizi Kesmas*, 11(1), 159–165. <https://doi.org/10.20473/mgk.v11i1.2022.159-165>
- Kurniawati, R. D. (2020). *Hubungan Kesadaran Diri Dengan Manajemen Perawatan Diri Pada Penderita Hipertensi Usia Dewasa*. Universitas Ngudi Waluyo.
- Marlina, Nurhidayah, I., Ibrahim, & Fitriana, N. (2021). Pengelolaan Hipertensi dan Diabetes Mellitus dalam Mencegah Stroke di Banda Aceh: Indonesia. *Tropical Public Health Journal*, 1(1), 31–36. <https://doi.org/10.32734/trophico.v1i1.6044>
- Moonti, M. A., Rusmianingsih, N., Puspanegara, A., Heryanto, M. L., & Nugraha, M. D. (2022). Senam Hipertensi Untuk Penderita Hipertensi. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan (JPPK)*, 2(01), 44–50. <https://doi.org/10.34305/jppk.v2i01.529>
- Ningrum, D., Lindayani, E., Faozi, A., Ma'ruf, N. M., Fauziyah, R. N., Diii, P., Upi, K., Sumedang, K., Si, P., Upi, P., Kesehatan Kemenkes Bandung, P., Kunci, K., Ibu, P., Sehat, M., & Dini, A. U. (2023). Peningkatan Pengetahuan Ibu tentang Makanan Sehat untuk Mencegah Stunting pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 12–19. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/5645>
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Oktaviani, G. A., Purwono, J., & Ludiana. (2022). Penerapan Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(2), 186–194.
- Sasono, M., Tanjung, A. I., & Saputra, A. U. (2023). Pengaruh Senam Bugar Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(6), 316–326. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.8123915>
- Telaumbanua, A. C., & Rahayu, Y. (2021). Penyuluhan Dan Edukasi Tentang Penyakit Hipertensi. *Jurnal Abdimas Sainatika*, 3(1), 119. <https://doi.org/10.30633/jas.v3i1.1069>
- Wahyudi, W., Ode, A. N., Nasution, A. S., Sahilla, R., Sirait, S. A., & Tanjung, S. W. (2024). Peningkatan Pengetahuan Hipertensi Melalui Penyuluhan Pada Lansia Di Pekan Kuala.

Ahmar Metakarya: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 4(1), 124–129.
<https://doi.org/10.53770/amjpm.v4i1.345>
Zubaedi. (2016). *Pengembangan Masyarakat: Wacana dan Praktik*. Kencana.