

Terapi Aktivitas Kelompok melalui Senam Hipertensi untuk Pengendalian Tekanan Darah Lansia di Panti Wredha Kabupaten Tangerang Provinsi Banten

Izza Tunnisa¹, Juarti Saputri², Intan³, Merlina⁴, Risky Tasyana Putri⁵, Siti Firlil Martanti⁶, Siti Hardiyanti⁷, Rina Puspita Sari⁸

^{1,2,3,4,5,6,7,8} Universitas Yatsi Madani, Indonesia

*e-mail: riskytasyanap24@gmail.com¹, rinapuspitasari@uym.ac.id²

Abstrak

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami hipertensi yang dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular. Kurangnya aktivitas fisik menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap tingginya kejadian hipertensi pada lansia sehingga diperlukan intervensi nonfarmakologis yang efektif. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan lansia melalui pengendalian tekanan darah dengan senam hipertensi dalam bentuk Terapi Aktivitas Kelompok (TAK). Metode yang digunakan adalah praktik keperawatan komunitas dengan melibatkan 10 lansia di Panti Wredha Kasih Ayah Bunda. Kegiatan dilaksanakan melalui tahap orientasi, kerja, dan terminasi dengan pengukuran pre-test dan post-test tekanan darah serta observasi partisipasi lansia. Hasil kegiatan menunjukkan adanya penurunan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 20,8 mmHg dari 140,2 mmHg menjadi 119,4 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 7 mmHg dari 77,4 mmHg menjadi 70,4 mmHg. Selain itu, terjadi peningkatan partisipasi, antusiasme, dan interaksi sosial antar lansia selama kegiatan berlangsung. Kegiatan ini memberikan dampak positif bagi mitra berupa peningkatan kesehatan fisik, psikologis, dan sosial lansia serta berpotensi dikembangkan sebagai program rutin pengendalian hipertensi.

Kata kunci: hipertensi, lansia, senam hipertensi, terapi aktivitas kelompok

Abstract

Older adults are a population vulnerable to hypertension, which can increase the risk of cardiovascular disease. Lack of physical activity is one of the factors contributing to the high prevalence of hypertension among older adults, making effective non-pharmacological interventions necessary. This community service activity aimed to improve the health status of older adults through blood pressure control using hypertension exercise in the form of Group Activity Therapy (GAT). The method used was a community nursing practice approach involving 10 older adults at Panti Wredha Kasih Ayah Bunda. The activity was conducted through orientation, working, and termination phases, with pre-test and post-test blood pressure measurements as well as observations of participants' involvement. The results showed a decrease in the average systolic blood pressure by 20.8 mmHg, from 140.2 mmHg to 119.4 mmHg, and diastolic blood pressure by 7 mmHg, from 77.4 mmHg to 70.4 mmHg. In addition, there was an improvement in participation, enthusiasm, and social interaction among the older adults during the activity. This program had a positive impact on the partner institution by improving the physical, psychological, and social well-being of older adults and has the potential to be developed into a routine hypertension control program.

Keywords: elderly, group activity therapy, hypertension, hypertension exercise.

1. PENDAHULUAN

Lansia merupakan kelompok usia yang mengalami peningkatan jumlah secara signifikan setiap tahunnya. Data dari *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa populasi lansia di dunia terus meningkat dan diperkirakan mencapai 2,1 miliar pada tahun 2050. Peningkatan jumlah lansia di Indonesia juga cukup tinggi, yang berdampak pada meningkatnya berbagai masalah kesehatan, salah satunya hipertensi. Kondisi ini menunjukkan perlunya upaya promotif dan preventif yang efektif dalam menjaga kesehatan lansia. (Badan Pusat Statistik, 2022).

Di Indonesia, prevalensi hipertensi mencapai 34,1%, dengan 8,8% penderita tidak mengonsumsi obat dan 32,3% tidak minum obat secara teratur. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita belum menyadari penyakitnya dan tidak mendapatkan pengobatan yang sesuai. Tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol meningkatkan risiko penyakit arteri koroner hingga enam kali lipat, stroke hingga tujuh kali lipat, dan serangan jantung hingga tiga kali lipat. Karena dampaknya terhadap organ penting dan risiko komplikasi yang serius, hipertensi kini menjadi masalah besar bagi kesehatan masyarakat di seluruh dunia (Kemenkes RI, 2023).

Lansia atau lanjut usia menurut Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun atau lebih. Seseorang yang telah mencapai usia tersebut rentan terserang penyakit akibat penurunan fungsi dalam tubuh akibat proses penuaan atau aging process. Lansia yang mengalami hipertensi ditandai dengan penurunan fungsi dalam tubuh, selain hipertensi penurunan fungsi dalam tubuh juga dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti nyeri punggung, jantung, diabetes melitus, dan kolestrol (Amanda et al., 2025).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi ialah kondisi dimana terjadi ketika tekanan darah seseorang diatas nilai normal. Tekanan darah seseorang dibagi menjadi tekanan sistolik yaitu darah yang keluar dari jantung untuk segera diedarkan ke seluruh tubuh dan tekanan diastolik merupakan darah yang masuk ke jantung dalam keadaan istirahat. Tekanan darah yang normal ialah tekanan darah yang memiliki angka sistolik ≤ 140 mmHg serta diastolik ≤ 90 mmHg. Pengukuran tekanan darah ini dapat dilakukan dengan menggunakan alat *sphygmomanometer* yang dapat dibantu dengan stetoskop serta digital sesuai dengan standar *British Society of Hypertension* (Wahyudi Chandra Tri et al, 2022).

Pengobatan hipertensi dapat dilakukan melalui metode farmakologis maupun non-farmakologis. Namun, beberapa penderita menunjukkan keengganan untuk menjalani terapi obat karena kekhawatiran terhadap efek samping dan anggapan bahwa hipertensi tanpa gejala tidak memerlukan pengobatan rutin. Kondisi ini mendorong pengembangan terapi non-farmakologis yang lebih dapat diterima oleh pasien. Pendekatan non-farmakologis termasuk perubahan gaya hidup seperti manajemen stres, berhenti merokok, olahraga teratur, dan diet rendah garam (Sholihah dkk., 2024).

Jenis aktivitas fisik yang dapat membantu menurunkan tekanan darah antara lain senam aerobik low impact dan mix impact, senam tera, resistance training, tai chi, acu yoga, senam hipertensi, isometric handgrip, brisk walking, dan senam ergonomis (Kusuma et al., 2025). Aktivitas olahraga dengan melakukan senam hipertensi dianggap memperbaiki metabolisme tubuh dan melancarkan peredaran darah, menjaga berat badan, kebugaran tubuh, juga bisa mengurangi hormone ekortisol yang dapat memicu timbulnya stress. Dengan berolahraga pula dapat meningkatkan hormone endorphin yang memberikan rasa bahagia dan rileks (Reska Handayani, Eliwarti, 2021). Olahraga secara teratur, terbukti dapat menurunkan tekanan darah, menurunkan resiko stroke, serangan jantung, gagal jantung dan penyakit pembuluh darah lainnya. Olahraga disertai dengan terapi rebusan air daun salam sangat baik untuk mengendalikan tekanan darah.

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang direkomendasikan adalah senam hipertensi, bentuk latihan fisik ringan yang dirancang khusus untuk penderita hipertensi. Senam ini tidak hanya membantu menurunkan tekanan darah, tetapi juga meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi stres, serta memperkuat fungsi kardiorespirasi (Sulistiyawati et al., 2025).

Senam hipertensi merupakan salah satu olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan oksigen kedalam otot dan rangka yang aktif khususnya otot jantung. Senam atau berolahraga dapat menyuplai kebutuhan oksigen di dalam sel yang akan meningkat menjadi energi, sehingga dapat meningkatkan denyut jantung, curah jantung dan pada akhirnya dapat meningkatkan tekanan darah. Setelah beristirahat pembuluh darah akan berdilatasi atau meregang, dan aliran darah akan menurun sementara waktu, sekitar 30-120 menit kemudian akan kembali lagi ke tekanan darah sebelum snam. Jika olahraga di lakukan secara rutin maka penurunan darah akan berlangsung lebih lama dan pembuluh darah lebih elastis. Mekanisme penurunan tekanan darah setelah melakukan kegiatan berolahraga yaitu olahraga mampu

merilekskan pembuluh-pembuluh darah, sehingga dengan melebarnya pembuluh darah makan tekanan darah akan menurun (Martani et al., 2022).

Dalam konteks pelayanan sosial bagi lansia, seperti di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW), penerapan senam hipertensi melalui pendekatan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) memberikan manfaat ganda. Di satu sisi, TAK memfasilitasi intervensi kesehatan yang terstruktur dan terukur; di sisi lain, kegiatan kelompok ini mendorong interaksi sosial, mengurangi rasa kesepian, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia (Jaleha & Kuswardani, 2024).

Berdasarkan hasil observasi di Panti Wredha Kasih Ayah Bunda, ditemukan bahwa sebagian lansia mengalami hipertensi yang dipengaruhi oleh kurangnya aktivitas fisik. Potensi yang dimiliki panti berupa lingkungan yang terorganisir memungkinkan pelaksanaan intervensi kesehatan secara berkelompok. Rumusan masalah dalam kegiatan ini adalah tingginya kejadian hipertensi pada lansia serta kurang optimalnya penerapan aktivitas fisik sebagai terapi nonfarmakologis. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan derajat kesehatan lansia melalui penerapan senam hipertensi dalam bentuk Terapi Aktivitas Kelompok.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan praktik keperawatan komunitas melalui penerapan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) dengan intervensi senam hipertensi yang dilakukan secara berkelompok. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan lansia melalui aktivitas fisik yang terstruktur dan mudah diterapkan. Sasaran kegiatan adalah lansia berusia ≥ 60 tahun yang mengalami atau berisiko hipertensi, memiliki kondisi fisik yang memungkinkan untuk mengikuti senam ringan, mampu berkomunikasi dengan baik, serta bersedia mengikuti kegiatan sampai selesai.

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 13 April 2026 di Panti Wredha Kasih Ayah Bunda. Pelaksanaan kegiatan dilakukan oleh mahasiswa Profesi Ners Universitas Yatsi Madani yang terdiri atas leader, co-leader, fasilitator, observer, dan dokumentasi dengan supervisi pembimbing akademik dan pembimbing lahan. Kegiatan dilaksanakan melalui tiga tahap, yaitu fase orientasi, fase kerja, dan fase terminasi.

Fase orientasi dilaksanakan selama $\pm 10-15$ menit, meliputi pembukaan, perkenalan, kontrak waktu, dan penyampaian tujuan kegiatan. Fase kerja dilaksanakan selama ± 30 menit, diawali dengan edukasi singkat mengenai hipertensi dan manfaat aktivitas fisik, kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan senam hipertensi secara berkelompok sesuai standar operasional prosedur (SOP). Kegiatan dilaksanakan pada pagi hari pukul 08.30–09.30 WIB menggunakan alat berupa speaker, musik senam, kursi atau kursi roda, serta tensimeter manual dan stetoskop untuk pengukuran tekanan darah. Fase terminasi dilaksanakan selama ± 10 menit yang mencakup evaluasi kegiatan dan penutupan.

Pengukuran hasil kegiatan dilakukan secara deskriptif dengan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Pengukuran kuantitatif dilakukan menggunakan tensimeter manual dan stetoskop untuk mengetahui perubahan tekanan darah sebelum pelaksanaan senam (pre-test, 5 menit sebelum kegiatan) dan sesudah pelaksanaan senam (post-test, 10 menit setelah kegiatan). Prosedur pengukuran dilakukan dalam posisi duduk rileks dan mengikuti standar pengukuran tekanan darah. Pengukuran kualitatif dilakukan menggunakan lembar observasi selama kegiatan berlangsung untuk menilai respons lansia, meliputi tingkat partisipasi, antusiasme, kemampuan mengikuti gerakan senam, interaksi sosial, dan pemahaman terhadap manfaat senam hipertensi.

Keberhasilan kegiatan dievaluasi berdasarkan beberapa indikator, yaitu: (1) perubahan kondisi fisik berupa penurunan atau stabilisasi tekanan darah, (2) peningkatan keaktifan dan antusiasme lansia, (3) peningkatan interaksi sosial antar lansia, serta (4) peningkatan pemahaman mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam mengontrol hipertensi. Dengan demikian, metode yang digunakan tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga mencakup aspek psikologis dan sosial sebagai indikator keberhasilan kegiatan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui penerapan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) dengan intervensi senam hipertensi dilaksanakan pada tanggal 13 April 2026 di Panti Wredha Kasih Ayah Bunda. Kegiatan dilaksanakan melalui tiga tahap, yaitu orientasi, kerja, dan terminasi. Tahap orientasi meliputi pembukaan, pengenalan, kontrak waktu, serta penyampaian tujuan kegiatan kepada peserta. Tahap kerja berupa pelaksanaan senam hipertensi secara berkelompok yang terdiri atas gerakan pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan sesuai standar operasional prosedur (SOP). Tahap terminasi dilakukan melalui evaluasi kegiatan dan penutupan.

Pelaksanaan kegiatan dipandu oleh mahasiswa Profesi Ners Universitas Yatsi Madani yang terdiri atas leader, co-leader, fasilitator, observer, dan dokumentasi. Kegiatan berlangsung dengan baik dan lancar, dimana sebagian besar lansia mampu mengikuti gerakan senam dengan antusias dan aktif selama kegiatan berlangsung.



Gambar 1. Pelaksanaan senam hipertensi pada lansia di halaman panti



Gambar 2. Lansia mengikuti gerakan senam hipertensi secara berkelompok dengan bimbingan fasilitator



Gambar 3. Gerakan senam hipertensi

Pengukuran tekanan darah dilakukan menggunakan tensimeter manual dan stetoskop sebelum pelaksanaan senam (pre-test) dan sesudah pelaksanaan senam (post-test). Hasil pengukuran tekanan darah disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi frekuensi Tekanan Darah

Nilai Statistik	Pre-Test		Post-Test	
	Sistolik	Diastolik	Sistolik	Diastolik
Min	134	71	113	60
Max	150	81	122	85
Mean	140.2	77.4	119.4	70.4
Median	140	80	120	68
Standar Deviasi	6.4	4.3	3.7	11.3

Berdasarkan hasil pengukuran, rata-rata tekanan darah sistolik mengalami penurunan sebesar 20,8 mmHg, yaitu dari 140,2 mmHg menjadi 119,4 mmHg. Sementara itu, rata-rata tekanan darah diastolik mengalami penurunan sebesar 7 mmHg, yaitu dari 77,4 mmHg menjadi 70,4 mmHg. Nilai median tekanan darah sistolik mengalami penurunan dari 140 mmHg menjadi 120 mmHg, sedangkan median tekanan darah diastolik menurun dari 80 mmHg menjadi 68 mmHg.

Nilai standar deviasi tekanan darah sistolik mengalami penurunan dari 6,4 menjadi 3,7, yang menunjukkan data post-test sistolik cenderung lebih homogen dibandingkan sebelum intervensi. Namun, standar deviasi tekanan darah diastolik post-test sebesar 11,3 menunjukkan adanya variasi respons antar peserta setelah pelaksanaan senam hipertensi. Variasi tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh perbedaan kondisi fisik, tingkat kebugaran, konsumsi obat antihipertensi, serta kemampuan masing-masing lansia dalam mengikuti gerakan senam.

Tabel 2. Karakteristik responden

JK	N	Presentase
laki laki	8	80%
perempuan	2	20%
Total	10	100%

No	Umur	Total
1	50-60	2
2	60-65	2
3	65-75	6
Total		10

Peserta kegiatan berjumlah 10 lansia yang memenuhi kriteria usia ≥ 60 tahun, mengalami atau berisiko hipertensi, memiliki kondisi fisik yang memungkinkan mengikuti senam ringan, mampu berkomunikasi dengan baik, serta bersedia mengikuti kegiatan sampai selesai. Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas peserta berjenis kelamin laki-laki sebanyak 8 orang (80%), sedangkan perempuan sebanyak 2 orang (20%). Berdasarkan kelompok usia, sebagian besar peserta berada pada rentang usia 65–75 tahun sebanyak 6 orang, sedangkan usia 50–60 tahun dan 60–65 tahun masing-masing sebanyak 2 orang. Karakteristik usia lanjut tersebut mempengaruhi kemampuan fisik peserta dalam mengikuti gerakan senam sehingga selama kegiatan diperlukan penyesuaian intensitas gerakan agar tetap aman dan nyaman bagi lansia.

Selain perubahan kondisi fisik, kegiatan ini juga memberikan dampak psikologis dan sosial pada peserta. Lansia terlihat lebih aktif, antusias, dan bersemangat selama kegiatan berlangsung. Interaksi sosial antar peserta juga meningkat, terlihat dari komunikasi yang lebih intens, suasana yang lebih menyenangkan, serta adanya dukungan antar lansia selama mengikuti kegiatan senam. Pendekatan kelompok dalam kegiatan ini juga meningkatkan rasa kebersamaan dan motivasi peserta untuk mengikuti aktivitas fisik secara rutin. Selain itu, lansia menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam membantu mengontrol tekanan darah.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa penerapan senam hipertensi dalam bentuk Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) memberikan dampak positif terhadap perubahan tekanan darah lansia dalam konteks kegiatan jangka pendek ini. Penurunan tekanan darah yang terjadi setelah intervensi menunjukkan bahwa aktivitas fisik ringan melalui senam hipertensi berpotensi membantu mengontrol tekanan darah pada lansia sebagai bagian dari pendekatan nonfarmakologis. Namun demikian, hasil ini perlu diinterpretasikan secara hati-hati karena jumlah peserta terbatas, tidak terdapat kelompok pembandingan, dan pengukuran hanya dilakukan sesaat setelah intervensi.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian Purba et al. (2025) yang menyatakan bahwa senam hipertensi dapat membantu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi. Penelitian tersebut menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik dari 135 mmHg menjadi 121,7 mmHg dan tekanan darah diastolik dari 85,4 mmHg menjadi 75,1 mmHg setelah intervensi senam hipertensi. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Dyah Fatmawaty Abdul (2022) dan Sutoyo et al. (2025), yang menyatakan bahwa senam hipertensi yang dilakukan secara rutin dapat membantu pengendalian tekanan darah pada lansia.

Meskipun demikian, terdapat perbedaan pada besar penurunan tekanan darah antara penelitian ini dan penelitian sebelumnya. Pada kegiatan ini, penurunan tekanan darah sistolik terlihat lebih besar dibandingkan tekanan darah diastolik. Kondisi tersebut kemungkinan terjadi karena tekanan sistolik lebih sensitif terhadap perubahan aktivitas fisik dan elastisitas pembuluh darah. Aktivitas senam membantu meningkatkan vasodilatasi pembuluh darah dan memperbaiki sirkulasi darah sehingga resistensi perifer menurun dan tekanan darah sistolik lebih cepat mengalami perubahan dibandingkan tekanan darah diastolik.

Selain aspek fisik, pendekatan kelompok dalam kegiatan ini juga memberikan manfaat psikologis dan sosial. Lansia terlihat lebih rileks, termotivasi, dan menikmati kegiatan bersama

peserta lain. Interaksi sosial yang meningkat selama kegiatan dapat membantu mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan dukungan sosial pada lansia. Pendekatan kelompok juga menciptakan suasana yang lebih menyenangkan sehingga peserta lebih aktif dan antusias dalam mengikuti kegiatan.

Kegiatan ini memiliki beberapa keunggulan, yaitu mudah dilakukan, tidak membutuhkan biaya besar, menggunakan aktivitas fisik ringan yang aman bagi lansia, serta mudah direplikasi sebagai program rutin di panti maupun masyarakat. Pendekatan kelompok juga meningkatkan motivasi, partisipasi, dan rasa kebersamaan antar peserta selama kegiatan berlangsung sehingga memiliki nilai praktis yang baik sebagai upaya promotif dan preventif dalam pengendalian hipertensi pada lansia.

Namun demikian, kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan. Jumlah peserta relatif sedikit ($n=10$) sehingga hasil kegiatan belum dapat digeneralisasikan secara luas. Selain itu, pengukuran tekanan darah hanya dilakukan sesaat setelah intervensi sehingga belum dapat menggambarkan efek jangka panjang dari senam hipertensi. Kegiatan ini juga belum mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi tekanan darah, seperti konsumsi obat antihipertensi, pola makan, asupan garam, dan aktivitas fisik peserta di luar kegiatan. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan lanjutan dengan jumlah peserta yang lebih besar, pemantauan jangka panjang, serta pengendalian faktor perancu agar hasil yang diperoleh dapat memberikan gambaran efektivitas yang lebih komprehensif.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui penerapan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) dengan intervensi senam hipertensi pada lansia di Panti Wredha Kasih Ayah Bunda menunjukkan dampak positif secara fisik, psikologis, dan sosial pada peserta kegiatan. Kegiatan yang melibatkan 10 lansia dengan mayoritas peserta laki-laki (80%) dan kelompok usia terbanyak 65–75 tahun ini menunjukkan adanya penurunan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 20,8 mmHg, dari 140,2 mmHg menjadi 119,4 mmHg, serta penurunan tekanan darah diastolik sebesar 7 mmHg, dari 77,4 mmHg menjadi 70,4 mmHg setelah intervensi. Selain perubahan fisik, terjadi pula peningkatan partisipasi, antusiasme, interaksi sosial, dan pemahaman lansia mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam pengendalian hipertensi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa senam hipertensi dalam bentuk TAK berpotensi menjadi intervensi nonfarmakologis yang sederhana, aman, murah, dan mudah diterapkan dalam upaya promotif dan preventif pengendalian hipertensi pada lansia. Oleh karena itu, kegiatan ini dapat dikembangkan sebagai program rutin di panti maupun masyarakat dengan pelaksanaan yang lebih berkelanjutan serta didukung evaluasi jangka panjang dan jumlah peserta yang lebih luas untuk memperoleh gambaran efektivitas yang lebih komprehensif.

Selain memberikan manfaat terhadap penurunan tekanan darah, kegiatan senam hipertensi juga membantu meningkatkan kebugaran tubuh lansia sehingga peserta terlihat lebih aktif dan bersemangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Pelaksanaan kegiatan secara berkelompok turut menciptakan suasana yang menyenangkan dan mendukung terbentuknya hubungan sosial yang lebih baik antar lansia. Dengan demikian, penerapan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) melalui senam hipertensi tidak hanya berfokus pada peningkatan kondisi fisik, tetapi juga mendukung kesejahteraan psikologis dan sosial lansia secara menyeluruh.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pengurus Panti Wredha Kasih Ayah Bunda yang telah memberikan kesempatan, dukungan, serta fasilitas selama kegiatan berlangsung. Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada Ibu Siti Rahayu, A.Md.Kep atas bantuan, perhatian, dan kerja sama yang diberikan selama pelaksanaan kegiatan. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing akademik yang senantiasa memberikan arahan, motivasi, serta bimbingan sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Selain itu, penulis menyampaikan apresiasi kepada seluruh lansia yang telah bersedia berpartisipasi dan mengikuti kegiatan dengan antusias.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar M, M., Putri, R. M., & Sari, D. (2021). *Konsep lanjut usia dan permasalahannya dalam kehidupan sehari-hari*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 15(2), 123–130.
- Alif, S. A. (2023). Permasalahan sosial dan kesejahteraan lanjut usia di Indonesia. Jurnal Sosial Indonesia, 5(1), 45–53.
- Amanda, L., Ramadhanti, S. P., Setyani, E. N., Fitriani, G., Farras, N. K., & Ariyanti, S. (2025). Literature Review : Asuhan Keperawatan Gerontik pada Pasien Lansia yang Mengalami Hipertensi dengan Menggunakan Proses Keperawatan. Jurnal Kajian dan Penelitian Umum, Volume.3, 330–335.
- Amanda, L., Ramadhanti, S. P., Setyani, E. N., Fitriani, G., Farras, N. K., & Ariyanti, S. (2025). Literature Review : Asuhan Keperawatan Gerontik pada Pasien Lansia yang Mengalami Hipertensi dengan Menggunakan Proses Keperawatan. Jurnal Kajian dan Penelitian Umum, Volume.3, 330–335.
- Annisa Febriana, A. (2020). Asuhan keperawatan pada lansia. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik. (2022). Statistik penduduk lanjut usia 2022. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id>
- Dyah Fatmawaty Abdul. (2022). Penerapan Senam Hipertensi Pada Lansia Untuk Menurunkan Tekanan Darah Di Wilayah Kerja Puskesmas Maccini Sawah Kota Makassar Tahun 2022. Mitrasedhat, Jurnal, XII (November), 167–175.
- Jaleha, B., & Kuswardani, K. (2024). the Effect of Hypertension Gymnastics on Reducing Blood Pressure in Elderly. Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan, 15(1), 19–23. <https://doi.org/10.33666/jitk.v15i1.610>
- Kusuma, N., Salsabila, F. H., Silma, L., Yugita, L. P., Khalista, H. P., Putri, V. V., & Wahyuningsih, N. P. (2025). Aktivitas Fisik Sebagai Terapi Non-Farmakologis Hipertensi: Systematic Review (Physical Activity as Non-Pharmacological Therapy for Hypertension: A Systematic Review). MEDIC NUTRICIA, 21(2). <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa>
- Martani, R. W., Kurniasari, G., & Angkasa, M. P. (2022). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia : Studi Literature. 13(1), 83–87.
- Purwiningsih, S., Susanto, D., Studi, P., Tiga, D., Tinggi, S., Kesehatan, I., Keselamatan, B., Tinggi, S., Kesehatan, I., Keselamatan, B., Selatan, L., Timur, P., Palu, K., & Tengah, S. (2024). Senam Hipertensi dan Pemeriksaan Tekanan Darah sebagai Upaya dalam Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi pada Lansia. 6 (November), 609–615. <https://doi.org/10.36565/jak.v6i3.878>
- Rahmania, D. (2023). Penerapan Senam Hipertensi Pada Anggota Keluarga Tn. M Dengan Masalah Keperawatan Pemeliharaan Kesehatan Tidak Efektif Di desa Kota Alam Kotabumi Lampung Utara. 5–25.
- Raudhoh, S., & Pramudiani, D. (2021). Lanisa Asik, Lansia Aktif, Lansia Produktif. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat FKIK UNJA, 4(1), 126–130. <https://doi.org/10.22437/medicaldedication.v4i1.13458>
- Reska Handayani, Eliwanti, M. S. (2021). Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Dipuskesmas Pauh Tahun 2021. Al-Asalmiya Nursing:Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences), 10, 104–110.
- Sengeti, P., & Muaro, K. (2023). Edukasi dan pelatihan senam anti hipertensi pada lansia dalam upaya pencegahan penyakit hipertensi di wilayah kerja puskesmas segeti kabupaten muaro jambi. 4(2), 15–21.
- Sulistiyawati, A., Hadiyati, L., & Ferreira, G. R. (2025). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Lansia Di Prolanis Puskesmas Neglasari Kota Bandung. Adiguna Nursing Jurnal, 1(1), 9–16.
- Wahyudi Chandra Tri et al. (2022). Implementasi Senam Hipertensi pada Kelompok Dewasa Penderita Hipertensi. JURNAL ABDIDAS, 2(6), 174–179.
- Wahyuni, Yudi Abdul Majid, D. (2023). (Jurnal Inspirasi Kesehatan) (Jurnal Inspirasi Kesehatan). 1(1).
- World Health Organization. (2021). Ageing and health. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/ageing-and-health>