Karya Kesehatan Journal of Community Engagement
https://jurnal.karyakesehatan.ac.id/K2JCE
Volume 07 | Nomor 01 | Juni | 2026
E-ISSN: 2964-8998

Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) Senam Lansia Pada Penderita Hipertensi di Desa Bulango Selatan, Kabupaten Bone Bolango

Indra, Maryadi
Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, Gorontalo

Korespodensi
Prodi Ilmu Keperawatan
Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo
Email: maryadi@ung.ac.id

Kata Kunci:
Lansia, Hipertensi, Terapi Aktivitas Kelompok, Senam Lansia

Keywords*:*
Older Adults, Hypertension, Group Activity Therapy, Elderly Exercise

Abstrak. Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling sering dialami oleh lansia akibat perubahan fisiologis pada sistem kardiovaskular seiring bertambahnya usia. Kondisi ini dapat menurunkan kualitas hidup lansia apabila tidak dikelola dengan baik. Selain terapi farmakologis, diperlukan intervensi keperawatan nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan, salah satunya melalui Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) senam lansia. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan aktivitas fisik, membantu pengendalian tekanan darah, serta meningkatkan kebugaran dan kemandirian lansia. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah Terapi Aktivitas Kelompok dengan pendekatan dinamika kelompok. Kegiatan senam lansia dilaksanakan pada lansia penderita hipertensi di Desa Bulango Selatan, Kabupaten Bone Bolango, dengan durasi sekitar 15–20 menit. Pelaksanaan kegiatan meliputi tahap orientasi, tahap kerja berupa senam lansia, dan tahap terminasi. Evaluasi dilakukan melalui observasi langsung terhadap partisipasi, kemampuan lansia dalam mengikuti gerakan senam, serta respon verbal dan nonverbal selama kegiatan berlangsung. Hasil pelaksanaan menunjukkan bahwa lansia mampu mengikuti dan mempraktikkan gerakan senam lansia dengan baik sesuai kemampuan masing-masing. Lansia menunjukkan respon positif, antusiasme, serta merasa lebih rileks dan segar setelah mengikuti kegiatan. Terapi Aktivitas Kelompok senam lansia dapat disimpulkan sebagai salah satu intervensi keperawatan gerontik yang efektif dan bermanfaat dalam membantu pengendalian tekanan darah serta meningkatkan kualitas hidup lansia penderita hipertensi.

Abstract. *Hypertension is one of the most common health problems among older adults due to physiological changes in the cardiovascular system associated with aging. This condition can reduce the quality of life of older adults if it is not properly managed. In addition to pharmacological therapy, safe and practical non-pharmacological nursing interventions are needed, one of which is group activity therapy in the form of elderly exercise (Terapi Aktivitas Kelompok/TAK). This activity aimed to increase physical activity, support blood pressure control, and improve physical fitness and independence among older adults with hypertension. The method used was Group Activity Therapy with a group dynamics approach. The elderly exercise activity was conducted for older adults with hypertension in Bulango Selatan Village, Bone Bolango Regency, with a duration of approximately 15–20 minutes. The implementation included the orientation stage, the working stage in the form of elderly exercise, and the termination stage. Evaluation was carried out through direct observation of participation, the ability of*

older adults to perform the exercise movements, and verbal and non-verbal responses during the activity. The results showed that the participants were able to follow and perform the elderly exercise movements properly according to their physical abilities. Older adults demonstrated positive responses, enthusiasm, and reported feeling more relaxed and refreshed after participating in the activity. Group Activity Therapy in the form of elderly exercise can be concluded as an effective gerontological nursing intervention to support blood pressure control and improve the quality of life of older adults with hypertension.

Pendahuluan

Hipertensi sering disebut sebagai silent killer atau pembunuh diam-diam karena sering kali tidak menunjukkan gejala. Banyak penderita hipertensi merasa sehat meskipun tekanan darahnya tinggi (1). Hipertensi menjadi faktor utama terjadinya penyakit kardiovaskular dan, jika tidak ditangani, dapat memicu gagal ginjal, stroke, demensia, gagal jantung, serangan jantung, gangguan penglihatan, dan komplikasi lainnya (2).

Penyakit Hipertensi adalah suatu penyakit kardiovaskuler dan merupakan penyakit paling banyak disandang oleh masyarakat. WHO (*World Health Organization*) menyebutkan penyakit ini merupakan etiologi kematian nomor 3 di dunia setelah stroke dan tuberculosis (3), prevalensi hipertensi secara global saat ini telah mencapai 22% dari total penduduk di dunia. Dari jumlah penderita hipertensi tersebut diketahui yang melakukan upaya pengendalian penyakit tersebut kurang dari seperlima. Wilayah dengan prevalensi hipertensi tertinggi yaitu berada di wilayah Afrika sebesar 27% dan Asia Tenggara berada di posisi ketiga dengan prevalensi pengidap hipertensi sebesar 25% terhadap total penduduk (4).

Proses penuaan populasi global berlangsung dengan cepat, dimana menurut *World Health Organization* (WHO) di kawasan Asia Tenggara populasi lansia mencapai 8% (setara 142 juta jiwa) dan diproyeksikan meningkat tiga kali lipat pada tahun 2050. Fenomena serupa terjadi di Indonesia, dimana berdasarkan laporan Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa populasi penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia terus meningkat dari tahun ke tahun. Jika pada tahun 2018 masih berada di bawah 10%, maka pada tahun 2023 telah mencapai sekitar 11,75% dari total penduduk. Peningkatan jumlah lansia ini berbanding lurus dengan peningkatan masalah kesehatan terkait penuaan, salah satunya adalah hipertensi (5,6).

Hipertensi yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah >140/90 mmHg secara kronis merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular pada lansia (7). Kondisi ini dipicu oleh perubahan fisiologis seperti penurunan elastisitas pembuluh darah dan kemampuan pompa jantung, yang tidak hanya berdampak pada sistem kardiovaskular tetapi juga berkaitan dengan penurunan kebugaran fisik yang ditandai dengan rendahnya kapasitas aerobik maksimal $(VO_2max)^2$ (5).

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2013, yaitu dari 25,8% menjadi 34,1%. Namun, berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥18 tahun berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah menurun menjadi 30,8% (8,9).

Rendahnya capaian hipertensi terkendali disebabkan oleh sebagian besar masyarakat yang tidak menyadari bahwa mereka menderita hipertensi, menganggap remeh hipertensi, dan tidak rutin minum obat. Kondisi tersebut memicu timbulnya komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, dan penyakit ginjal. Meskpun hipertensi tidak dapat disembuhkan, namun dapat dicegah atau dikelola dengan mengonsumsi obat secara teratur bagi penderita hipertensi untuk menjaga tekanan darah tetap terkendali dan mencegah komplikasi. Sehingga penting bagi penderita hipertensi untuk memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi dalam upaya pengendalian hipertensi. Selain itu, penting juga untuk menerapkan manajemen diri yang baik guna meningkatkan kualitas hidup, seperti berhenti merokok, mengonsumsi makanan sehat, menjaga berat badan ideal, rutin berolahraga, dan mengelola stress (10).

Berdasarkan Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa persentase penduduk lanjut usia (lansia) di Provinsi Gorontalo mengalami peningkatan yang konsisten. Pada tahun 2019, persentase lansia tercatat sekitar 9,19%, dan meningkat menjadi sekitar 10,70% pada tahun 2023 (11). Peningkatan ini

menunjukkan bahwa Gorontalo mulai memasuki fase struktur penduduk menua (*ageing population*), sehingga diperlukan upaya peningkatan pelayanan kesehatan, khususnya bagi kelompok lansia.

Lansia merupakan kelompok usia yang mengalami proses penuaan secara alami yang ditandai dengan penurunan fungsi fisiologis tubuh, termasuk sistem kardiovaskular. Salah satu penyakit degeneratif yang paling sering terjadi pada lansia adalah hipertensi. Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah secara persisten dengan nilai sistolik ≥140 mmHg dan/atau diastolik ≥90 mmHg yang, apabila tidak dikendalikan, dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, stroke, dan gagal ginjal (7).

Terapi Aktivitas merupakan suatu cara pendekatan agar usia lanjut dapat beradaptasi terhadap situasi, lebih mampu merawat diri, banyak aktivitas dan lebih mandiri. Senam didefinisikan sebagai suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruk dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. (12).

Desa Bulango Selatan merupakan salah satu daerah yang ada di Kabupaten Bone Bolango, dan penderita hipertensi pada lansia adalah salah satu penyakit dengan prevalensi tertinggi. Untuk itu diperlukan pemberian terapi aktivitas fisik pada lansia karena proses penuaan menyebabkan penurunan fungsi tubuh dan meningkatkan risiko penyakit degeneratif seperti hipertensi. Kurangnya aktivitas fisik dapat memperburuk kondisi kesehatan, sehingga diperlukan intervensi yang aman dan efektif untuk meningkatkan kebugaran serta membantu pengendalian tekanan darah.

Metode

Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada masyarakat di Desa Bolango Selatan Kabupaten Bone Bolango dengan metode demonstrasi, partisipatif, dan pendampingan.

Pelaksanaan TAK senam lansia dilakukan secara berkelompok dengan pendekatan dinamika kelompok, sehingga lansia dapat saling berinteraksi, termotivasi, dan berpartisipasi aktif dalam setiap kegiatan. Kegiatan dilaksanakan di Desa Bulango Selatan, Kabupaten Bone Bolango, pada tanggal 05 Januari 2025, dengan durasi ± 15–20 menit. Sasaran kegiatan adalah lansia sebanyak 13 orang yang menderita hipertensi berdasarkan diagnosa dokter dan masih mampu melakukan aktivitas fisik ringan.

Ketua tim pengabdi bertugas sebagai fasilitator yang memimpin jalannya kegiatan, memberikan instruksi, dan memandu pelaksanaan senam lansia. Anggota tim bertugas membantu demonstrasi gerakan, mendampingi peserta selama kegiatan berlangsung, serta melakukan observasi dan evaluasi terhadap kemampuan peserta mengikuti senam.

Tahapan pelaksanaan TAK senam lansia meliputi:

1. Tahap persiapan, yaitu menyiapkan tempat dan alat berupa kursi
2. Tahap orientasi, yaitu pembukaan kegiatan, perkenalan, dan penjelasan tujuan senam lansia.
3. Tahap kerja, yaitu pelaksanaan senam lansia dengan durasi 15-20 menit yang terdiri dari:
   a. Pemanasan
      Pemanasan dilakukan selama 3–5 menit melalui gerakan jalan di tempat secara perlahan, menggerakkan kepala ke kanan dan kiri, menggerakkan kepala ke atas dan bawah, memutar bahu ke depan dan belakang, serta mengayunkan lengan secara ringan.
   b. Gerakan inti
      Gerakan inti dilakukan selama 10–12 menit yang meliputi mengangkat dan mengayunkan kedua lengan ke depan setinggi dada, menggerakkan kedua lengan ke samping secara bergantian, melakukan langkah ke samping kanan dan kiri, serta gerakan koordinasi tangan dan kaki mengikuti instruksi fasilitator.
   c. Pendinginan
      Pendinginan dilakukan selama 2–3 menit melalui perlambatan gerakan, peregangan otot lengan, bahu, dan tungkai, serta latihan pernapasan dalam dan relaksasi.
4. Tahap terminasi, yaitu penutupan kegiatan dan evaluasi singkat terhadap respon lansia

   Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan lembar observasi yang berisi beberapa indikator, yaitu kehadiran peserta, keaktifan mengikuti kegiatan senam, kemampuan melakukan gerakan pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan sesuai instruksi, serta respon verbal dan nonverbal peserta setelah kegiatan. Keberhasilan kegiatan ditandai apabila sebagian besar peserta mengikuti kegiatan hingga selesai,

mampu melakukan gerakan dengan benar, dan menunjukkan respon positif setelah pelaksanaan senam.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) senam lansia pada penderita hipertensi di Desa Bulango Selatan, Kabupaten Bone Bolango, telah terlaksana dengan baik dan berjalan sesuai dengan rencana yang telah disusun. Seluruh tahapan kegiatan, mulai dari pembukaan, pelaksanaan senam, hingga penutupan, dapat dilaksanakan tanpa kendala yang berarti. Selama kegiatan berlangsung, lansia menunjukkan antusiasme dan partisipasi aktif dalam mengikuti setiap gerakan senam. Sebagian besar lansia mampu mengikuti instruksi dengan baik dan melakukan gerakan senam sesuai dengan kemampuan fisik masing-masing. Lansia juga terlihat kooperatif dan saling mendukung antar peserta selama kegiatan berlangsung, sehingga suasana kegiatan menjadi kondusif dan menyenangkan.

Hasil observasi menunjukkan bahwa setelah mengikuti TAK senam lansia, lansia tampak lebih rileks dan segar. Beberapa lansia menyampaikan secara verbal bahwa tubuh terasa lebih ringan dan nyaman setelah melakukan senam. Respon nonverbal yang ditunjukkan antara lain wajah tampak lebih cerah, gerakan tubuh lebih leluasa, serta tidak ditemukan keluhan yang mengarah pada kelelahan berlebihan atau ketidaknyamanan selama kegiatan. Ketercapaian sasaran dalam kegiatan ini dinilai baik. Seluruh lansia yang menjadi sasaran mengikuti kegiatan hingga selesai dan mampu berpartisipasi aktif dalam senam lansia. Lansia juga mampu mempraktikkan gerakan senam dengan benar setelah diberikan contoh dan pendampingan oleh leader dan fasilitator. Selain itu, lansia menunjukkan respon positif terhadap pelaksanaan senam lansia sebagai salah satu upaya nonfarmakologis dalam membantu pengendalian tekanan darah.

Berdasarkan hasil evaluasi menggunakan lembar observasi, tujuan kegiatan TAK senam lansia dapat tercapai. Ketercapaian tersebut ditunjukkan oleh kehadiran seluruh peserta hingga kegiatan selesai, keaktifan dalam mengikuti setiap tahapan senam, serta kemampuan lansia melakukan gerakan pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan sesuai instruksi yang diberikan oleh leader dan fasilitator. Selain itu, peserta menunjukkan respon verbal dan nonverbal yang positif selama dan setelah kegiatan berlangsung.

Keberhasilan lansia dalam mengikuti dan mempraktikkan gerakan senam pada kegiatan ini juga dipengaruhi oleh penerapan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK). TAK memanfaatkan dinamika kelompok sebagai sarana pembelajaran, stimulasi, dan interaksi sosial yang dapat meningkatkan kemampuan lansia dalam berpartisipasi pada suatu aktivitas. Melalui kegiatan yang dilakukan secara berkelompok, lansia memperoleh kesempatan untuk mengamati contoh gerakan, menirukan gerakan yang diperagakan fasilitator, serta mendapatkan dukungan dan motivasi dari peserta lainnya. Terapi aktivitas kelompok terbukti dapat meningkatkan interaksi sosial dan fungsi kognitif lansia sehingga membantu lansia lebih mudah memahami instruksi dan mengikuti kegiatan yang diberikan (13,14). Kondisi tersebut sejalan dengan hasil kegiatan ini, dimana sebagian besar lansia mampu mengikuti instruksi, melakukan gerakan senam dengan benar, dan berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung.

Senam lansia pada penderita hipertensi secara signifikan dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Senam lansia berperan dalam meningkatkan elastisitas pembuluh darah dan menurunkan resistensi perifer, sehingga aliran darah menjadi lebih lancar dan beban kerja jantung berkurang. Senam lansia merupakan terapi nonfarmakologis yang efektif dalam pengelolaan hipertensi pada lansia (15).

Aktivitas fisik berupa senam lansia berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Senam lansia yang dilakukan secara rutin mampu memperbaiki fungsi sistem kardiovaskular, menurunkan kekakuan arteri, serta meningkatkan relaksasi tubuh, sehingga berkontribusi dalam menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kebugaran fisik lansia (16).

Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) senam hipertensi memberikan dampak positif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. Pelaksanaan senam hipertensi secara terstruktur dan terarah tidak hanya membantu menurunkan tekanan darah, tetapi juga meningkatkan kenyamanan, semangat, serta kualitas hidup lansia. Oleh karena itu, TAK senam hipertensi direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis yang aman dan efektif dalam pengendalian hipertensi pada lansia (17).



Gambar 1. Pelaksanaan TAK senam lansia hipertensi



Gambar 2. Peserta mengikuti gerakan TAK senam lansia hipertensi

Simpulan dan Saran

Kegiatan ini mampu meningkatkan partisipasi dan keaktifan lansia dalam melakukan aktivitas fisik ringan yang aman dan terstruktur. Berdasarkan hasil observasi, seluruh lansia mengikuti kegiatan hingga selesai, berpartisipasi aktif, serta mampu melakukan gerakan pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan sesuai instruksi yang diberikan oleh leader dan fasilitator. Lansia juga menunjukkan respon verbal dan nonverbal yang positif selama kegiatan berlangsung. Pelaksanaan TAK senam lansia memberikan manfaat bagi lansia, antara lain membantu meningkatkan kebugaran fisik, menciptakan rasa rileks, serta menjadi salah satu upaya nonfarmakologis dalam membantu pengendalian tekanan darah. Dengan demikian, TAK senam lansia dapat dijadikan sebagai intervensi keperawatan yang efektif untuk mendukung peningkatan kualitas hidup lansia penderita hipertensi.

Disarankan kepada berbagai pihak:

1. Bagi Lansia
   Lansia diharapkan dapat melakukan senam lansia secara rutin dan mandiri sesuai dengan kemampuan fisik masing-masing sebagai upaya menjaga kebugaran dan membantu mengendalikan tekanan darah.
2. Bagi Tenaga Kesehatan
   Tenaga kesehatan diharapkan dapat terus mengembangkan dan melaksanakan kegiatan TAK senam lansia secara berkelanjutan sebagai bagian dari pelayanan kesehatan lansia.
3. Bagi Puskesmas
   Puskesmas disarankan untuk menjadikan senam lansia sebagai program rutin dalam kegiatan posyandu lansia guna meningkatkan derajat kesehatan dan kemandirian lansia.

Daftar Rujukan

1. American Heart Association. *What are the Signs and Symptoms of High Blood Pressure?* Dallas: AHA; 2024 Available from: https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/know-your-risk-factors-for-high-blood-pressure/what-are-the-symptoms-of-high-blood-pressure
2. Zahro ML, Sunanto, Rahmat NN. Hubungan efikasi diri dengan kekambuhan pada pasien hipertensi di Posbindu Desa Senduro wilayah UPT Puskesmas Senduro. J Keperawatan Univ Hasanuddin. 2025; 99–108.
3. World Health Organization. Depression [Internet]. Geneva: WHO; 2019 [cited 2025 Jan 10]. Available from: https://www.who.int/mental_health/management/depression/en/
4. Lamangida SY, Masi GNM, Renteng S. Gambaran faktor risiko terjadinya hipertensi. J Keperawatan FK Univ Sam Ratulangi. 2025;13(1):10–17.
5. Nurhyati UA, Irfan M, Hasnawati BN, Ramadina V, Lauditia C. Pengaruh walking on the spot exercise terhadap peningkatan kebugaran fisik pada penderita hipertensi di kelompok lansia Puskesmas Sanden Bantul. J Manaj Pelayanan Kesehatan. 2025;28(4):111–117.

6. Badan Pusat Statistik. *Profil penduduk lansia Indonesia 2023*. Jakarta: BPS; 2023.
7. World Health Organization. *Hypertension*. Geneva: WHO; 2024. Available from: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension
8. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2019 [cited 2025 Jan 10]. Available from: https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/
9. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Hasil Utama Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan; 2024 [cited 2025 Jan 10]. Available from: https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/
10. Sari M. Analisis masalah kesehatan pada program hipertensi di Dinas Kesehatan Kota Kediri tahun 2024. J Epidemiol Kesehatan Komunitas. 2025;10(2):10–18.
11. Badan Pusat Statistik Provinsi Gorontalo. *Persentase penduduk lansia (usia 60+) menurut kabupaten/kota di Provinsi Gorontalo tahun 2015–2025*. Gorontalo: BPS Provinsi Gorontalo; 2024.
12. Hidayat AA. *Pengantar kebutuhan dasar manusia: aplikasi konsep dan proses keperawatan*. Edisi ke-2. Jakarta: Salemba Medika; 2020. ISBN: 9786021163153.
13. Jama F. Terapi Aktivitas Kelompok terhadap Kemampuan Sosialisasi Lansia. Window of Health Jurnal Kesehatan. 2018;1(2):97-101. Available from: https://jurnal.fkmumi.ac.id/index.php/woh/article/view/654
14. Merlinda S, Juniarni L. Pengaruh Terapi Aktivitas Kelompok terhadap Peningkatan Interaksi Sosial dan Fungsi Kognitif pada Lansia: Penelitian Quasi-Experiment. Jurnal Ilmiah Keperawatan. 2022;8(3). Available from: https://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jikep/article/view/1156
15. Mulyadi A, Sepdianto TC, Hernanto D. Gambaran perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi yang melakukan senam lansia. J Borneo Holistic Health. 2019;2(2):148–157.
16. Sumartini NP, Zulkifli Z, Adhitya MAP. Pengaruh senam hipertensi lansia terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida tahun 2019. J Keperawatan Terpadu. 2019;1(2):47–55.
17. Ramadhani FB, Annisa FF, Putri MH, Septantia LD, Zaki NL, Maharani ND, et al. Pendampingan manajemen hipertensi melalui terapi aktivitas kelompok senam hipertensi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jember. Dedikasi Saintek J Pengabdian Masyarakat. 2025;4(3):275–282.