PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat
Volume 11, Issue 10, Pages 2997-3002 Oktober 2026 e-ISSN: 2654-4385 p-ISSN: 2502-6828
https://journal.umpr.ac.id/index.php/pengabdianmu/article/view/13747
DOI: https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v11i10.13737

Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Aktivitas Fisik: Senam Ergonomik pada Lansia Hipertensi di Sitopeng Kota Cirebon

Improving Clean and Healthy Living Behavior Physical Activity: Ergonomic Exercises for Hypertensive Elderly in Sitopeng, Cirebon City

Omay Rohmana *

Ati Siti Rochayati

Community Nursing Department, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Cirebon Kampus, Cirebon City, Jawa Barat, Indonesia

email: orohmana3@gmail.com

Kata Kunci
PHBS
senam ergonomik
lansia hipertensi

Keywords:
PHBS
ergononomic exercise
hypertensive elderly

Abstrak

Hipertensi merupakan tantangan kesehatan utama bagi lansia di wilayah terpencil perkotaan Sitopeng. Cakupan pelayanan hipertensi di Puskesmas Sitopeng rata-rata mencapai 98% dengan tingkat aktivitas fisik masyarakat 62,5%. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam melaksanakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) aktivitas fisik senam ergonomik sebagai terapi non-farmakologis hipertensi pada lansia. Metode kegiatan berupa pendampingan yang meliputi tahap persiapan, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Kegiatan dilaksanakan di RW 03 Kedung Mendeng dan RW 04 Surapandan yang masing-masing diikuti 20 orang lansia hipertensi. Hasil menunjukkan, lansia hipertensi menunjukkan antusiasme tinggi dalam mengikuti senam ergonomik tanpa mengalami keluhan penyakit seperti pusing maupun kelelahan fisik. Tidak ada kejadian cedera fisik selama mengikuti kegiatan. Selain itu, senam yang dilakukan memberikan dampak terhadap penurunan tekanan darah yang konsisten di kedua wilayah. Di RW 03, terjadi penurunan rata-rata tekanan sistole sebesar 3,4 mmHg dan diastole 2,8 mmHg. Sementara di RW 04, tekanan sistole menurun sebesar 3,65 mmHg dan diastole 3,35 mmHg. Kesimpulan yang diperoleh, bahwa senam ergonomik mudah, aman, serta memberikan efek positif bagi penurunan tekanan darah lansia hipertensi. Disarankan agar kegiatan ini dilanjutkan secara rutin untuk mendorong peningkatan program PHBS melalui kegiatan posyandu lansia.

Abstract

Hypertension is a major health challenge for the elderly in the Sitopeng area. Hypertension service coverage at the Sitopeng Community Health Center is 98%, while the community's physical activity level is 62.5%. The aim of the community service activity is to enhance the community's capacity to adopt Clean and Healthy Living Behaviors (PHBS) by introducing ergonomic exercises, a form of non-pharmacological therapy for elderly people with hypertension. The method of this activity is mentoring, comprising the stages of preparation, planning, implementation, and evaluation. Activities were conducted in RW 03 (Kedung Mendeng) and RW 04 (Surapandan), with 20 elderly participants with hypertension in each area. The results of this community service activity indicate that the elderly participants were highly enthusiastic, participated in the ergonomic exercises, and reported no adverse symptoms, such as dizziness or physical exhaustion. No physical injuries occurred during the sessions. Furthermore, the exercises led to a consistent reduction in blood pressure across both areas. In RW 03, the average systolic blood pressure decreased by 3.4 mmHg and diastolic pressure by 2.8 mmHg, while in RW 04, systolic pressure dropped by 3.65 mmHg and diastolic pressure by 3.35 mmHg. It can be concluded that ergonomic exercise is an easy, safe physical activity that has a positive effect on reducing blood pressure in elderly hypertensive individuals. It is recommended that these activities be continued regularly to further promote PHBS practices among the elderly integrated into health services programs (posyandu).

Received: July 2026
Accepted: August 2026
Published: October 2026

© 2026 Omay Rohmana, Ati Siti Rochayati. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).
DOI: https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v11i10.13747

How to cite: Rohmana, O & Rochayati, A, S. (2026). Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Aktivitas Fisik: Senam Ergonomik pada Lansia Hipertensi di Sitopeng Kota Cirebon. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, **11**(10), 2997-3002. https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v11i10.13747

PENDAHULUAN

Penyakit hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang paling banyak diderita oleh penduduk lansia, dengan prevalensi yang terus meningkat seiring bertambahnya populasi global. Secara epidemiologi, diperkirakan sebesar 78% dari penduduk berusia lebih dari 65 tahun memiliki risiko tinggi terkena hipertensi (Benjamin *et al*., 2019). Di Indonesia, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, melaporkan prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥18 tahun berdasarkan pengukuran tekanan darah sebesar 30,8% (Kemenkes RI 2023). Kondisi hipertensi yang tidak terkendali seringkali dijuluki sebagai "pembunuh senyap" karena risiko komplikasinya yang fatal seperti gagal jantung kongestif, gagal ginjal, hingga gangguan penglihatan (Tambunan 2021). World Health Organization (WHO) bahkan menegaskan bahwa hipertensi menjadi penyebab utama pada 62% kasus cerebrovascular disease atau stroke (Kemenkes RI 2019).

Manajemen hipertensi pada lansia memerlukan pendekatan terpadu antara terapi farmakologis dan non-farmakologis. Terapi non-farmakologis ditekankan pada modifikasi gaya hidup, seperti peningkatan aktivitas fisik dan pengaturan pola makan. Upaya ini sejalan dengan Instruksi Presiden No. 1 Tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) yang mengamanatkan pengendalian penyakit secara terintegrasi dan multisektor guna menurunkan angka kesakitan (BPK RI 2017). Germas mendorong partisipasi aktif masyarakat dalam deteksi dini dan aktivitas fisik yang terukur (Dirjen Kesmas Kemenkes RI 2019).

Analisis situasi di wilayah kerja Puskesmas Sitopeng mengungkapkan tantangan geografis yang unik. Puskesmas ini melayani Kelurahan Argasunya yang merupakan wilayah terpencil perkotaan dengan topografi pegunungan dan dataran (Dinkes Kota Cirebon 2021). Dengan jumlah penduduk mencapai 25.594 jiwa, wilayah ini tercatat memiliki jumlah penderita hipertensi yang signifikan sebanyak 1849 penderita (Dinkes Kota Cirebon 2025), namun tingkat aktivitas fisik masyarakatnya masih tergolong rendah, yakni hanya sebesar 62,5% (Dinkes Jabar 2022). Meskipun demiacakupan pelayanan hipertensi di Puskesmas Sitopeng mencapai 98,2% pada laki-laki dan 98,1% pada perempuan(Dinkes Kota Cirebon 2022)

Permasalahan prioritas bagi mitra adalah belum tercapainya target 100% cakupan pelayanan hipertensi di wilayah tersebut. Berdasarkan laporan kinerja terbaru. Kesenjangan ini menunjukkan perlunya inovasi intervensi kesehatan berbasis masyarakat yang dapat meningkatkan kemandirian lansia dalam mengelola tekanan darah mereka di tengah keterbatasan akses dan aktivitas fisik yang rendah.

Oleh karena itu, sebagai solusi tim pengabdi melaksakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dengan tujuan untuk meningkatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) aktivitas fisik melalui senam ergonomik pada lansia hipertensi. Kebaruan (*novelty*) dari intervensi ini terletak pada kombinasi gerakan yang menyerupai gerakan shalat, sehingga memiliki keberterimaan budaya yang tinggi bagi masyarakat Argasunya. Berdasarkan riset tim pengabdi tahun 2022-2023, senam ini terbukti secara bermakna menurunkan tekanan darah lansia melalui optimalisasi suplai oksigen ke otak dan perbaikan sistem saraf (Yunita and Sartika 2021). Implementasi ini diharapkan dapat memperkuat kemandirian masyarakat dalam Germas dan PHBS khususnya aktivitas fisik.

METODE

Alat dan Bahan Kegiatan pengabdian ini menggunakan alat berupa tensimeter digital untuk pengukuran tekanan darah, lembar observasi untuk mencatat data pre-post tekanan darah dan keluhan fisik, serta media instruksi senam berupa leaflet dan perangkat audio.

Metode Pelaksanaan Pelaksanaan program menggunakan metode pendampingan dengan keterlibatan aktif mitra, 2 orang petugas kesehatan dan 4 orang kader kesehatan. Kegiatan dilaksanakan melalui tahapan persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Tahap Persiapan, Tim Pengabdi melakukan pengurusan izin ke Dinas Kesehatan dan Kesbangpol Kota Cirebon. Dilakukan koordinasi dengan Kepala Puskesmas Sitopeng untuk menyeleksi lansia yang memenuhi kriteria sebagai peserta (20 orang

per wilayah) di RW 03 Kedung Mendeng dan RW 04 Surapandan. Kriteria ini ditetapkan untuk memastikan kegiatan dilaksanakan aman dan terhindar dari resiko bahaya pada lansia penderita hipertensi. Kriteria meliputi usia 60-65 tahun, patuh minum obat, tidak memiliki cacat anggota gerak, serta tekanan darah sistole <180 mmHg dan diastole <100 mmHg. Tahap Pelaksanaan, Tim Pengabdi melakukan sosialisasi jadwal yang dilaksanakan pada 11 Juni 2026 di Baperkam RW 03. Selanjutnyanya, implementasi senam ergonomik dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan pada tanggal 24-26 Juni 2026. Kader yang telah dilatih pada tahun 2024 bertindak sebagai instruktur dengan pendampingan dari 2 orang dosen dan 6 orang mahasiswa.

Tahap Evaluasi, Tim Pengabdi melakukan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah setiap sesi senam. Evaluasi juga mencakup pemantauan keluhan fisik (seperti nyeri otot atau pusing) dan antusiasme kehadiran peserta selama rangkaian kegiatan berlangsung. Kegiatan evaluasi dibantu oleh 2 orang petugas kesehatan dan 6 orang mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di dua tempat, yaitu di RW 03 Kedung Mendeng dan RW 04 Surapandan Kelurahan Argasunya Kota Cirebon. Jumlah peserta tiap wilayah pelaksanaan senam adalah 20 orang lansia hipertensi. Pelaksanaan kegiatan didukung penuh oleh 6 mahasiswa Prodi Keperawatan Cirebon, 2 petugas kesehatan puskesmas dari Puskesmas Sitopeng Kota Cirebon, dan 4 kader kesehatan dari RW 03 Kedung Mendeng dan RW 04 Surapandan Kelurahan Argasunya Kota Cirebon. Partisipasi aktif mitra ini memastikan setiap sesi senam berjalan aman dan sesuai prosedur klinis, mencerminkan kolaborasi yang solid dalam upaya penguatan Germas di tingkat masyarakat.

Kegiatan senam ergonomik di RW 03 dilaksanakan di gedung Balai Pertemuan Kampung (Baperkam). Senam dilaksanakan setelah waktu zduhur sekitar pukul 13.30 WIB. Para lansia yang sudah ditetapkan hadir sesuai dengan waktu yang telah disepakati, termasuk 4 orang kader kesehatan, dan 6 orang mahasiswa. Sebelum dan sesudah pelaksanaan senam peserta dilakukan pengukuran tekanan darah. Peseta disediakan minum dan makanan ringan (snack) selama mengikuti kegiatan.



Gambar 1. Kegiatan Senam Ergonomik di RW 03 Kedung Mendeng.

Kegiatan senam ergonomik di RW 04 Surapandan, juga dilaksanakan di gedung Baperkam dengan waktu yang sama pukul 13.30 WIB. Antusiasme lansia di RW 04 juga tidak berbeda dengan lansia di RW 03, penuh semangat dan hadir tepat waktu. Peserta juga mendapatkan fasilitas yang sama, disediakan minuman kemasan botol dan snack.



Gambar 2. Kegiatan Senam Ergonomik di RW 04 Surapandan.

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, juga dilihat dari manfaatnya terhapap kontrol penyakit peserta senam, terutama pada tekanan darah. Berdasarkan hasil pengolahan data sederhana tekanan darah selama mengikuti senam ergonomik dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel I. Rata-rata Tekanan Darah Peserta Sebelum Dan Setelah Senam Ergonomik

Wilayah	Tekanan (mmHg)	Sebelum	Sesudah	Penurunan
RW 03	Sistole	146,25	142,85	3,4
	Diastole	84,2	81,4	2,8
RW 04	Sistole	156,25	152,6	3,65
	Diastole	89,05	85,7	3,35

Pada wilayah RW 03 Kedung Mendeng, hasil evaluasi menunjukkan penurunan rata-rata sistole sebesar 3,4 mmHg dan diastole 2,8 mmHg. Lansia di wilayah ini mengikuti enam gerakan dasar, mulai dari gerakan pembuka hingga berbaring pasrah, dengan sangat baik. Tidak ditemukan adanya laporan cedera atau keluhan pusing, yang mengindikasikan bahwa intensitas senam ergonomik sangat aman bagi kelompok usia lanjut dengan ambang batas tekanan darah terkontrol.

Di wilayah RW 04 Surapandan, penurunan tekanan darah tercatat lebih tinggi, yakni sistole sebesar 3,65 mmHg dan diastole 3,35 mmHg. Perbedaan tipis ini dipengaruhi oleh tingginya antusiasme peserta dalam mengikuti instruksi kader kesehatan. Penurunan tekanan darah ini sangat krusial bagi lansia di Argasunya untuk menjaga stabilitas hemodinamik dan mencegah risiko komplikasi mematikan seperti stroke yang memiliki insiden tinggi di Indonesia (Kemenkes RI 2019). Hasil ini menunjukkan konsistensi dengan temuan riset tim pengabdi pada tahun 2022, yang mengkonfirmasi bahwa senam ergonomik memiliki pengaruh bermakna terhadap penurunan tekanan darah systole ($p = 0{,}000 < 0{,}05$) dan diastole ($p = 0{,}000 < 0{,}05$) lansia hipertensi. Secara fisiologis, gerakan senam ini mampu melancarkan aliran darah dan memaksimalkan suplai oksigen ke otak. Selain manfaat klinis, keunggulan senam ergonomik terletak pada kemiripan gerakannya dengan gerakan shalat, yang memberikan kenyamanan psikologis dan kemudahan bagi lansia di wilayah Sitopeng yang religius untuk mengadopsinya sebagai rutinitas harian.(Ayatullah & Wahidah 2023; Yuniar *et al.*, 2023)

Secara komparatif, keberhasilan ini didukung oleh keterlibatan kader yang telah dilatih sebelumnya, sehingga menciptakan rasa percaya dan motivasi internal pada peserta. Hal ini selaras dengan faktor dominan hipertensi pada lansia yang memerlukan intervensi berkelanjutan melalui dukungan sosial dari unsur masyarakat diwilayahnya (Yunita and Sartika 2021). Implementasi senam ini terbukti menjadi inovasi yang relevan untuk mengatasi rendahnya aktivitas fisik (62,5%) di Wilayah Jawa Barat (Dinkes Jabar 2022). Implikasi praktis dari kegiatan ini adalah penguatan kemandirian lansia dalam menjalankan PHBS melalui aktivitas fisik yang mandiri. Dengan tercapainya penurunan tekanan darah melalui metode non-farmakologis, Puskesmas Sitopeng mendapatkan model intervensi yang efektif untuk mengejar target cakupan pelayanan hipertensi. Kemitraan antara institusi pendidikan dan fasilitas kesehatan ini menjadi kunci dalam mewujudkan masyarakat yang lebih berdaya dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan yang mandiri.

KESIMPULAN

Implementasi senam ergonomik di wilayah Puskesmas Sitopeng terbukti aman dapat diikuti oleh para lansia dengan mudah. Para lansia mengikuti dengan penuh antusias dan semangat sehingga menunjukkan efek pada menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi, dengan rata-rata sistole mencapai 3,65 mmHg dan diastole 3,35 mmHg. Gerakan senam yang menyerupai gerakan shalat memberikan keunggulan berupa kemudahan adaptasi bagi masyarakat lokal serta keamanan tanpa menimbulkan keluhan cedera fisik. Untuk menjaga keberlanjutan manfaat ini, disarankan bagi Puskesmas Sitopeng dan kader kesehatan untuk mengintegrasikan senam ergonomik sebagai agenda rutin dalam kegiatan Posyandu lansia serta melakukan monitoring terhadap keberlanjutan kegiatan senam ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdi mengucapkan terima kasih kepada Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya atas dukungan pendanaan dan fasilitas program Pengabdian kepada Masyarakat tahun 2026. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada Kepala Dinas kesehatan Kota Cirebon dan Kepala Puskesmas Sitopeng Kota Cirebon yang telah mengijinkan wilayah pelayanannya sebagi tempat kegiatan ini. Penghargaan yang tinggi tim sampaikan kepada petugas kesehatan yang selalu mendampingi di setiap sesi kegiatan, para kader kesehatan RW 03 dan RW 04, Mahasiswa Semester Prodi D3 Keperawatan Cirebon, serta seluruh lansia peserta kegiatan yang telah berpartisipasi secara aktif sehingga kegiatan ini dapat berjalan lancar.

REFERENSI

Ayatullah, A., & Wahidah, W. (2023). Pengaruh senam ergonomik terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Jatibaru Kota Bima. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, **1**(3), 400–421. https://doi.org/10.59585/bajik.v1i3.122

Benjamin, E. J., Muntner, P., Alonso, A., Bittencourt, M. S., Callaway, C. W., Carson, A. P., Chamberlain, A. M., Chang, A. R., Cheng, S., Das, S. R., Delling, F. N., Djousse, L., Elkind, M. S. V., Ferguson, J. F., Fornage, M., Jordan, L. C., Khan, S. S., Kissela, B. M., Knutson, K. L., … Virani, S. S. (2019). Heart disease and stroke statistics—2019 update: A report from the American Heart Association. *Circulation*, **139**(10), e56–e528. https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000659

Dinas Kesehatan Kota Cirebon. (2021). *Profil kesehatan Kota Cirebon tahun 2021*. Pemerintah Kota Cirebon. https://opendata.cirebonkota.go.id/pencarian?topic=kesehatan

Dinas Kesehatan Kota Cirebon. (2022). *Laporan kinerja instansi pemerintah (LKIP) Dinas Kesehatan Kota Cirebon tahun 2022*. Pemerintah Kota Cirebon. https://esakip.cirebonkota.go.id/assets/files/laporan/LKIP_DINAS_KESEHATAN_2022.pdf

Dinas Kesehatan Kota Cirebon. (2026). *Profil kesehatan Kota Cirebon tahun 2025*. Pemerintah Kota Cirebon. https://dinkes.cirebonkota.go.id/ppid/berkala/profil-kesehatan-kota-cirebon-tahun-2025

Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. (2022). *Profil kesehatan Provinsi Jawa Barat tahun 2022*. Pemerintah Provinsi Jawa Barat. https://diskes.jabarprov.go.id/profilkesehatan

Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. (2019). *Tiga tahun GERMAS: Lessons learned*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Pemerintah Republik Indonesia. (2017). *Instruksi Presiden Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat*. https://peraturan.bpk.go.id/Details/77301/inpres-no-1-tahun-2017-gerakan-masyarakat-hidup-sehat

Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Hipertensi si pembunuh senyap*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf

Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2024). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dalam angka*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/

Tambunan, F. F., Nurmayni, Rahayu, P. R., Sari, P., & Sari, S. I. (2021). *Hipertensi (si pembunuh senyap)*. CV Pusdikra Mitra Jaya.

Yuniar, V. D., Kurniyanti, M. A., & Muntaha, M. (2023). Efektivitas senam ergonomik terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi di Dukuh Banjarjo Kabupaten Malang. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, **2**(2), 38–45. https://doi.org/10.57218/jkj.Vol2.Iss2.789

Yunita, J., & Sartika, R. A. D. (2021). Overweight/obesity as the dominant factors associated with hypertension in the elderly in Indonesia. *Arterial Hypertension*, **25**(4), 152–158. https://doi.org/10.5603/AH.a2021.0017