

Program Gemarsari sebagai pencegahan hipertensi pada dewasa dan lansia di kelurahan kertosari

Tantra Dipta Prawira¹, Novi Dian Arfiani², Auxilya Cahaya Putri Naswa³,
Claradea Rizkiana⁴, Nastiti Ivory Putri Anggriyanto⁵, Jasmine Sukma
Anggraeni⁶

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga

e-mail: tantra.dipta.prawira-2022@fkm.unair.ac.id, novidianarfiani@fkm.unair.ac.id,
auxilya.cahaya.putri-2022@fkm.unair.ac.id, claradea.rizkiana-2022@fkm.unair.ac.id,
nastiti.ivory.putri-2022@fkm.unair.ac.id, jasmine.sukma.anggraeni-2022@fkm.unair.ac.id

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular (PTM) dengan prevalensi tinggi dan menjadi masalah kesehatan utama di Kelurahan Kertosari, Kabupaten Ponorogo. Berdasarkan laporan Ponkesdes 2024, hipertensi tercatat sebagai kasus terbanyak, sehingga diperlukan upaya promotif dan preventif yang sederhana dan mudah diterima masyarakat. Untuk menjawab kebutuhan tersebut, dilaksanakan program Gemarsari: Gerakan Masyarakat Kertosari Sehat dan Mandiri yang berfokus pada peningkatan aktivitas fisik dan kesadaran warga dalam pencegahan hipertensi. Kegiatan meliputi pemeriksaan tekanan darah, senam sehat selama 30 menit, serta pemeriksaan ulang setelah aktivitas fisik. Program dilaksanakan pada 22 dan 29 Januari 2025 di Balai Kelurahan Kertosari dengan 34 peserta. Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan membandingkan rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah senam. Hasil menunjukkan penurunan rata-rata dari 139,44 mmHg menjadi 135,15 mmHg. Dengan demikian, Program Gemarsari terbukti efektif sebagai intervensi sederhana berbasis komunitas untuk menurunkan tekanan darah dan mendorong gaya hidup sehat.

Kata Kunci: *Aktivitas fisik, Hipertensi, Gemarsari, Senam sehat.*

Abstract

Hypertension is a non-communicable disease (NCD) with a high prevalence and remains a major health problem in Kertosari Village, Ponorogo Regency. According to the 2024 Ponkesdes report, hypertension is recorded as the most common case, indicating the need for simple and community-acceptable promotive and preventive efforts. To address this issue, the Gemarsari Program: Gerakan Masyarakat Kertosari Sehat dan Mandiri was implemented, focusing on increasing physical activity and raising community awareness in hypertension prevention. The activities included blood pressure measurement, 30 minutes of healthy exercise, and a follow-up blood pressure check after physical activity. The program was conducted on January 22 and 29, 2025, at the Kertosari Village Hall with 34 participants. Data were analyzed descriptively and quantitatively by comparing the mean blood pressure before and after the exercise. The results showed a reduction in average blood pressure from 139.44 mmHg to 135.15 mmHg. Thus, the Gemarsari Program proved effective as a simple community-based intervention to reduce blood pressure and promote a healthier lifestyle.

Keywords: *Physical activity, Hypertension, Gemarsari, Healthy exercise.*

PENDAHULUAN

Hipertensi Adalah salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi tantangan besar di bidang kesehatan masyarakat hingga kini, terutama di wilayah yang masih minim akses dan kesadaran terhadap gaya hidup sehat. Hipertensi termasuk dalam penyakit yang menjadi permasalahan kesehatan yang sangat serius (Alamsyah et al., 2021). Berdasarkan data dari (World Health Organization, 2023) diperkirakan sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30 hingga 79 tahun di seluruh dunia mengalami hipertensi, dengan mayoritasnya sekitar dua pertiga berasal dari negara-negara yang berpenghasilan rendah dan menengah. Salah satu negara yang tingkat kasus hipertensi meningkat setiap tahunnya adalah Indonesia. Prevalensi hipertensi di Indonesia terus meningkat dan menjadi penyebab utama berbagai komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung, serta gagal ginjal (KEMENKES, 2022). Menurut data dari Ponkesdes tahun 2024, Kelurahan Kertosari sendiri termasuk kasus hipertensi yang tergolong tinggi dan menjadi penyakit dengan prevalensi tertinggi.

Hipertensi adalah keadaan tekanan darah seseorang melebihi nilai batas normal. Tekanan darah sendiri terbagi menjadi tekanan darah sistolik dan diastolik, yang dimana tekanan darah sistolik terjadi saat jantung sedang memompa darah, sedangkan diastolik adalah tekanan darah saat jantung sedang beristirahat. Seseorang bisa dikatakan hipertensi apabila tekanan darah sistolik meningkat lebih dari sama dengan 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari sama dengan 90 mmHg setelah pengukuran dua kali (Novy Werdingtyas Palupi, Fitiriana, Rufaida Nur, S, 2018) dalam (Apipin & Winarti, 2023). Semua orang dari berbagai kelompok umur bisa terkena hipertensi. Hipertensi biasanya terjadi karena gaya hidup yang tidak sehat, seperti merokok, begadang, kurangnya olahraga, stress, asupan garam tinggi, obesitas, usia, dan sering mengonsumsi alkohol (Syaidah Marhabatsar & Aisyah Sijid, 2021). Selain itu, faktor genetik juga dapat meningkatkan risiko hipertensi seperti penyakit ginjal, dan diabetes.

Gejala hipertensi sangat beragam pada setiap individu, biasanya seseorang yang memiliki hipertensi mengalami seperti mudah lelah, sakit kepala disertai dengan rasa mual, stress, jantung berdebar kencang dan stroke. Hipertensi sering disebut sebagai "*silent killer*" karena umumnya tidak menunjukkan gejala yang spesifik, sehingga banyak individu yang tidak menyadari bahwa mereka mengidap kondisi tersebut (World Health Organization (WHO), 2023). Hipertensi seringkali diabaikan oleh seseorang karena mereka tidak melakukan pemeriksaan tekanan darah dan tidak tahu akan gejala dan penyebab hipertensi, serta merasa takut akan hasil diagnosis sehingga akan menjadi masalah baru di hidupnya. Hipertensi sendiri sebetulnya tidak memiliki gejala yang jelas karena terkadang hipertensi juga gejalanya tidak terlalu serius (Syaidah Marhabatsar & Aisyah Sijid, 2021).

Menurut (World Health Organization, 2023) sebanyak 46% orang dewasa yang mengalami hipertensi tidak menyadari bahwa mereka mengidap kondisi

tersebut, dan hanya sekitar 42% yang telah didiagnosis dan mendapatkan pengobatan. Selain itu, Gejala seperti sakit kepala yang disertai mual, penglihatan kabur, dan jantung berdebar kencang paling sering ditemukan pada penderita hipertensi. Hanya sekitar 1 dari 5 orang dewasa yang dapat mengendalikan tekanan darah yang dimilikinya (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023).

Meskipun hipertensi dapat dicegah dan dikendalikan melalui perubahan gaya hidup sehat dan pengobatan yang tepat, prevalensi hipertensi ini terus meningkat secara global. Hipertensi menjadi penyebab utama kematian dan kecacatan di seluruh dunia, dengan sekitar 10,8 juta kematian setiap tahunnya yang dapat dicegah apabila tekanan darah dikendalikan dengan baik (Jeemon et al., 2023). Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini perlu dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya gaya hidup sehat sebagai bentuk pencegahan hipertensi.

Dengan beberapa hasil analisis yang sudah dilakukan oleh tim, hipertensi teridentifikasi sebagai prioritas utama masalah kesehatan di Kelurahan Kertosari. Kurangnya keterlibatan dalam aktivitas fisik dapat meningkatkan kemungkinan seseorang mengalami tekanan darah tinggi (Syntyta, 2021). Penyebab dari tingginya angka hipertensi di Kelurahan Kertosari adalah rendahnya aktivitas fisik masyarakat, khususnya pada kelompok usia dewasa dan lansia. Selain itu, kebiasaan konsumsi makanan tinggi garam dan kurangnya edukasi masyarakat mengenai pentingnya pencegahan penyakit tidak menular (PTM) juga menjadi faktor pendukung terjadinya hipertensi. Melihat permasalahan tersebut, diperlukan sebuah intervensi promotif yang mudah diterima dan dilakukan oleh masyarakat, salah satunya melalui program kegiatan Gemarsari (Gerakan Masyarakat Kertosari Sehat dan Mandiri). Program kegiatan ini dipilih karena dinilai mampu meningkatkan aktivitas fisik secara bersama-sama, mudah diikuti oleh berbagai usia, melibatkan partisipasi aktif masyarakat, serta menjadi sarana edukasi kesehatan yang praktis, interaktif, dan mudah diterima dengan cara yang menyenangkan. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan sebagai langkah preventif untuk menangani permasalahan tingginya kasus hipertensi sekaligus mendorong perubahan perilaku masyarakat menuju pola hidup yang lebih sehat.

METODE

Konsep pengabdian masyarakat ini merupakan program Gemarsari: Gerakan Masyarakat Kertosari Sehat dan Mandiri. Pelaksanaan kegiatan berlangsung pada tanggal 22 dan 29 Januari 2025 di Balai Desa Kelurahan Kertosari, Kecamatan Babadan, Kabupaten Ponorogo, Jawa Timur. Peserta kegiatan berjumlah 34 orang, terdiri dari: (1) masyarakat umum dengan rentang usia 19 tahun hingga lanjut usia; dan (2) kader kesehatan dari Kelurahan Kertosari. Awalnya target peserta hanya 20 orang, namun jumlah tersebut meningkat karena tingginya antusiasme warga. Program ini dilaksanakan dalam tiga tahap utama yaitu Persiapan, Pelaksanaan, dan Evaluasi.

Tahap persiapan dilakukan melalui koordinasi antara tim pengabdian masyarakat dengan pihak kelurahan, kader kesehatan, dan tokoh masyarakat setempat. Kegiatan persiapan meliputi penentuan lokasi, pengaturan jadwal, serta penyiapan perlengkapan seperti tensimeter digital, booklet Gemarsari, dan leaflet edukasi. Selain itu, dilakukan juga pengecekan peralatan, penataan ruang kegiatan, serta pemilihan instruktur senam yang disesuaikan dengan kondisi fisik peserta, terutama kelompok lansia.

Pada tahap pelaksanaan Kegiatan dimulai dengan registrasi dan pemeriksaan tekanan darah awal untuk seluruh peserta. Pemeriksaan ini berfungsi sebagai data dasar sekaligus skrining awal terhadap kemungkinan adanya peserta dengan tekanan darah tinggi. Setelah itu, peserta diarahkan untuk mengikuti senam sehat Gemarsari, yang terdiri dari pemanasan, gerakan inti, serta pendinginan. Seluruh sesi dipandu oleh instruktur dengan bantuan pengeras suara sehingga gerakan dapat diikuti dengan mudah. Usai senam, dilakukan pemeriksaan tekanan darah kedua untuk menilai respons tubuh peserta setelah beraktivitas fisik. Hasil pengukuran kemudian dicatat ke dalam booklet, dan kemudian peserta diberikan kesempatan untuk berdiskusi dengan fasilitator mengenai kondisi kesehatan masing-masing.

Pada tahap evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah senam. Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif dengan menghitung rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik. Selain evaluasi numerik, tim juga menampung umpan balik dari peserta mengenai manfaat yang dirasakan, kendala selama kegiatan, serta motivasi untuk menerapkan pola hidup sehat. Hasil evaluasi menjadi dasar dalam menyusun rekomendasi tindak lanjut agar program Gemarsari dapat lebih optimal dan berkelanjutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengabdian terdiri dari hasil secara kuantitatif maupun kualitatif dari pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Kelurahan Kertosari, Kabupaten Ponorogo. Pada tahap persiapan, tim pengabdian masyarakat melakukan koordinasi intensif dengan pihak kelurahan, kader kesehatan, dan tokoh masyarakat setempat untuk menyusun alur kegiatan. Persiapan yang dilakukan mencakup penentuan lokasi, pengaturan jadwal, hingga penyiapan perlengkapan seperti tensimeter, booklet, dan media edukasi. Selain itu, tim juga menyiapkan instruktur senam dan memastikan variasi gerakan yang dipilih sesuai dengan kondisi fisik peserta, terutama kelompok usia lanjut. Persiapan teknis seperti uji coba peralatan, pengecekan baterai tensimeter, serta penataan ruang kegiatan turut dilakukan agar acara dapat berjalan tanpa hambatan.

Pada tahap pelaksanaan Program Gemarsari: Gerakan Masyarakat Kertosari Sehat dan Mandiri, dilaksanakan melalui dua kegiatan utama yaitu pemeriksaan tekanan darah dan senam sehat.



Gambar 1. Pemeriksaan Tekanan Darah dan Pelaksanaan Senam Gemarsari

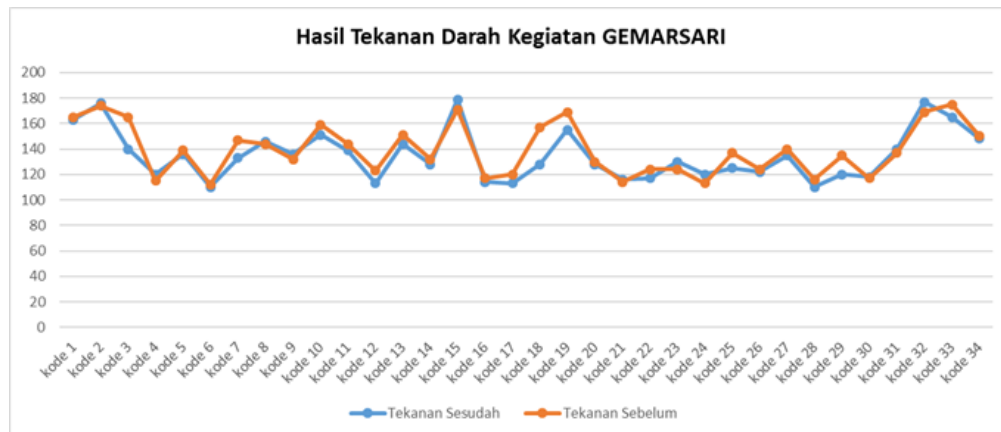
Kegiatan ini berlangsung selama dua hari, yaitu pada hari Rabu, 22 Januari 2025, dan Rabu 29 Januari 2025, di Balai Kelurahan Kertosari, Jl. Ukel, Ronowijayan, Kertosari, Babadan, Ponorogo. Jumlah peserta yang hadir mencapai 34 orang, terdiri dari kader dan masyarakat dengan rentang usia 19–60 tahun ke atas. Angka ini melampaui target awal yaitu sebanyak 20 orang, yang menunjukkan bahwa masyarakat di Kelurahan Kertosari sangat antusias dalam mengikuti program Gemarsari.

Pelaksanaan program Gemarsari dimulai dengan pemeriksaan tekanan darah pertama yang dilakukan pada pukul 06.30 WIB. Pemeriksaan ini bertujuan memperoleh gambaran awal kondisi tekanan setiap peserta sebelum melakukan aktivitas fisik. Setelah itu, peserta diarahkan untuk mengikuti kegiatan senam sehat Gemarsari yang berlangsung selama kurang lebih 30 menit. Senam dipandu oleh seorang instruktur dengan susunan gerakan yang terdiri dari pemanasan, gerakan inti, serta pendinginan sebagai penutup. Kegiatan kemudian dilanjutkan pada pukul 10.20 WIB dengan pemeriksaan tekanan darah kedua, yang dilakukan untuk mengevaluasi perubahan tekanan darah setelah aktivitas fisik. Sepanjang kegiatan, peserta terlihat tampak sangat antusias, baik saat pemeriksaan tekanan darah maupun saat mengikuti senam sehat

Setelah selesai program, peserta juga diberikan kesempatan untuk melakukan diskusi dengan fasilitator terkait hasil pemeriksaan dan kondisi kesehatan mereka. Kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat langsung berupa penurunan tekanan darah, tetapi juga menjadi sarana edukasi promotif dan preventif dalam pencegahan hipertensi, khususnya bagi kelompok usia dewasa hingga lanjut usia. Dengan demikian, program Gemarsari terbukti mampu menjadi intervensi sederhana yang efektif sekaligus mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari masyarakat.

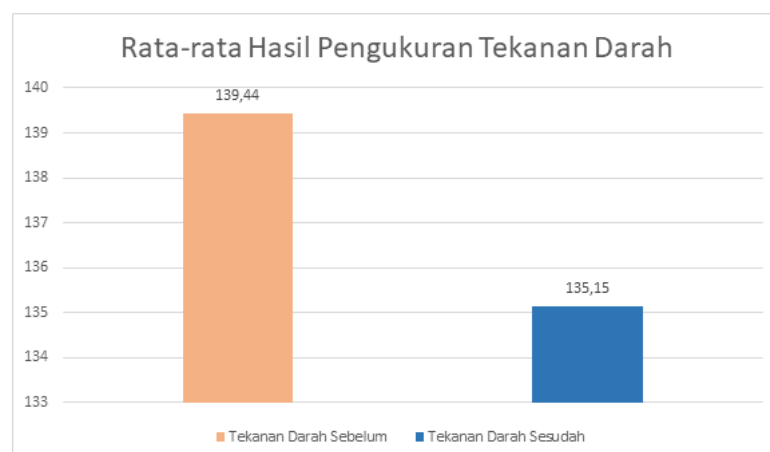
Hasil pemeriksaan tekanan darah sebelum dan sesudah program kemudian diolah untuk memperoleh hasil perbandingan nilai tekanan darah sebelum dan sesudah program Gemarsari dilakukan. Data ini disajikan dalam bentuk grafik agar memudahkan pembaca dalam melihat tren perubahan. Grafik perbandingan menunjukkan adanya penurunan tekanan darah hampir di

seluruh peserta, sehingga memperkuat kesimpulan bahwa aktivitas fisik ringan melalui senam Gemarsari berdampak nyata terhadap kestabilan tekanan darah.



Gambar 2. Hasil Perbandingan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Program Gemarsari

Hasil pengukuran menunjukkan adanya penurunan tekanan darah, baik sistolik maupun diastolik, yang menggambarkan respons fisiologis positif tubuh terhadap aktivitas fisik ringan. Menurut penelitian (Dwisetyo et al., 2023), senam hipertensi terbukti memberikan pengaruh nyata terhadap perubahan tekanan darah. Temuan ini sekaligus membuktikan bahwa aktivitas senam sederhana dapat berperan sebagai salah satu strategi preventif dalam mengendalikan tekanan darah masyarakat, khususnya pada kelompok usia dewasa dan lansia. Penurunan ini tidak hanya terjadi pada individu dengan riwayat hipertensi, tetapi juga pada mereka yang sebelumnya berada pada kategori normal-tinggi. Dengan hasil tersebut, dilakukan rata-rata dari hasil pengukuran tekanan darah. Perubahan yang diperoleh memberikan gambaran nyata mengenai efektivitas program Gemarsari dalam menurunkan tekanan darah. Hasil dari rata-rata pengukuran tekanan sebelum dan sesudah kegiatan digambarkan pada diagram dibawah ini :



Gambar 3. Rata-Rata Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah

Berdasarkan Gambar 3 diatas didapati bahwa hasil selama dua hari program Gemarsari dilaksanakan, menunjukkan adanya penurunan rata-rata tekanan darah yang cukup signifikan. Sebelum mengikuti senam, rata-rata

tekanan darah peserta tercatat sebesar 139,44 mmHg, sedangkan setelah senam menurun menjadi 135,15 mmHg. Perbedaan ini menegaskan bahwa aktivitas fisik ringan melalui senam Gemarsari mampu memberikan pengaruh positif terhadap kestabilan tekanan darah masyarakat.

Perbandingan hasil pengukuran darah juga memperlihatkan tren penurunan yang konsisten hampir di seluruh peserta. Penurunan tidak hanya dialami oleh mereka dengan riwayat hipertensi, tetapi juga oleh peserta yang sebelumnya berada pada kategori normal-tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa senam Gemarsari bermanfaat secara menyeluruh, baik dalam mengendalikan tekanan darah maupun sebagai langkah preventif terhadap risiko hipertensi.

Pada tahap evaluasi, tim pengabdian masyarakat mencatat bahwa terdapat respon positif dari peserta. Sebagian besar warga merasa tubuh lebih bugar, rileks, dan bersemangat setelah mengikuti senam. Penelitian ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang menyatakan bahwa olahraga teratur membantu menurunkan tekanan darah dengan membuat pembuluh darah lebih rileks dan elastis (Ladyani et al., 2024). Peserta juga mengungkapkan minat untuk mengikuti kegiatan serupa secara rutin. Kondisi ini menunjukkan bahwa intervensi sederhana berupa senam sehat tidak hanya berdampak pada kondisi fisiologis, tetapi juga meningkatkan motivasi, kesadaran, serta kepedulian masyarakat untuk menjaga kesehatannya.

Meskipun begitu, tim pengabdian Masyarakat menemukan beberapa kendala, seperti terdapat salah satu alat tensimeter yang kehabisan baterai sehingga menghambat jalannya pemeriksaan tekanan darah. Sebagian peserta juga meragukan hasil pengukuran karena berbeda dengan pemeriksaan sebelumnya. Selain itu, cuaca yang mendung dan gerimis membuat kegiatan senam mundur dari jadwal awal, serta jumlah booklet edukasi tidak mencukupi akibat dari peserta yang hadir melebihi target. Pengalaman ini menegaskan pentingnya persiapan teknis yang lebih baik. Pengecekan alat, antisipasi perkiraan cuaca, dan penyesuaian jumlah media dengan perkiraan peserta perlu diperhatikan agar kegiatan mendatang dapat berlangsung lebih optimal.

SIMPULAN

Program Gemarsari: Gerakan Masyarakat Kertosari Sehat dan Mandiri menunjukkan efektivitasnya sebagai langkah promotif sekaligus preventif dalam upaya pengendalian hipertensi di masyarakat. Rata-rata tekanan darah peserta mengalami penurunan dari 139,44 mmHg sebelum kegiatan menjadi 135,15 mmHg setelah senam, dengan tren penurunan hampir merata baik pada individu dengan hipertensi maupun mereka yang berada pada kategori normal-tinggi.

Selain memberikan manfaat fisiologis, pelaksanaan Gemarsari juga berhasil meningkatkan antusiasme sekaligus kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan. Peserta melaporkan tubuh terasa lebih segar, rileks, dan bersemangat setelah senam, bahkan banyak yang menyatakan keinginan untuk

mengikuti kegiatan serupa secara berkelanjutan. Hal ini menunjukkan bahwa senam Gemarsari sebagai bentuk intervensi sederhana dapat diterima dengan baik oleh berbagai kalangan usia. Dengan demikian, program Gemarsari tidak hanya berdampak pada penurunan tekanan darah, tetapi juga mendorong terbentuknya perilaku hidup sehat dan aktif di lingkungan komunitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, A., Ikhtiaruddin, Priwahyuni, Y., & Purba, C. V. G. (2021). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Dalam Pencegahan Hipertensi Serta Pengukuran Tekanan Darah Untuk Deteksi Dini Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health Service)*, 1(1), 10.
- Apipin, & Winarti, R. (2023). Penerapan Terapi Dzikir untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Pasien Hipertensi di Desa Bago. *Jurnal NERS Widya Husada*, 10(2).
<https://journal.uwhs.ac.id/index.php/jners/article/view/585>
- Dwisetyo, B., Miftah Suranata, F., & Tamarol, W. (2023). Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Perubahan Tekanan Darah Masyarakat *The Effect of Hypertension Exercises on Changes in People's Blood Pressure*. 4(2), 74-80.
<https://doi.org/10.36590/v4i2.646>
- Jeemon, Panniyammakal., Séverin, T., Amodeo, C., Balabanova, D., & Campbell, Norm. R. C. (2023, September 10). *World Heart Federation Roadmap for Hypertension - Update*. <https://world-heart-federation.org/wp-content/uploads/2021/09/WHF-Hypertension-Roadmap-Summary.pdf>
- Ladyani, F., Rival, A., Rifki Zulkifli, D., Kedokteran Universitas Malahayati, F., & Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati, P. (2024). Pengaruh Aktivitas Fisik Senam dengan Tekanan Darah pada Ibu Rumah Tangga yang Didiagnosis Hipertensi di Puskesmas Carenang Kabupaten Serang. In *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan* (Vol. 11, Issue 5).
<http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kesehatan>
- Lukitaningtyas, Di., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi; Artikel Review. *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(2).
- KEMENKES, R. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia 2022* (F. Sibuea, Trans.).
- Syaidah Marhabatsar, N., & Aisyah Sijid, S. (2021). *Review: Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular*.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24252/psb.v7i1.23080>
- Syntya, A. (2021). *Hipertensi dan Penyakit Jantung: Literature Review*.
<http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>
- World Health Organization. (2023, March 16). *Hypertension*.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

World Health Organization (WHO). (2023, September 19). *First WHO report details devastating impact of hypertension and ways to stop it*. World Health Organization (WHO). World Health Organization (WHO)<https://www.who.int/news/item/19-09-2023-first-who-report-details-devastating-impact-of-hypertension-and-ways-to-stop-it>