
**SENAM SEHAT DAN PENYULUHAN HIPERTENSI SEBAGAI
UPAYA MENINGKATKAN KESADARAN MASYARAKAT
TERHADAP PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN TEKANAN
DARAH DI DESA SAMBILAWANG, KECAMATAN WARINGIN
KURUNG, KABUPATEN SERANG**

Oleh:

Adilah Fitriyah¹

Windi Latifah²

Mustav Mustafida³

Muhammad Gangsar⁴

Siti Hanan⁵

Mohammad Baehaqi⁶

Universitas Bina Bangsa

Jl. Raya Serang-Jakarta KM. 03 No. 1B Pakupatan, Kota Serang, Banten

Korespondensi Penulis : adilahfitriyah325@gmail.com, windilatifahlth@gmail.com,
mmustavida@gmail.com, mgangsarfadlilah@gmail.com, sitihanan16@gmail.com,
mohammadbaehaki27@gmail.com

Abstract. *This community service activity was conducted in Sambilawang Village, Waringinkurung District, Serang Regency, through a combination of healthy exercise and hypertension education. The program aimed to strengthen community awareness of hypertension, encourage regular physical activity, and promote routine blood pressure checks. Activities included group exercise, health education, discussion, and descriptive evaluation based on participant involvement. The material covered hypertension, risk factors, complications, physical activity, healthy eating, salt reduction, smoking cessation, stress management, and blood pressure monitoring. The activity was conducted in an active and informal atmosphere. Since no pre-test/post-test or before-*

Received Agustust 15, 2026; Revised Agustust 30, 2026; September 4, 2026

*Corresponding author: adilahfitriyah325@gmail.com

SENAM SEHAT DAN PENYULUHAN HIPERTENSI SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KESADARAN MASYARAKAT TERHADAP PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN TEKANAN DARAH DI DESA SAMBILAWANG, KECAMATAN WARINGIN KURUNG, KABUPATEN SERANG

after blood pressure data were available, the outcomes are presented descriptively rather than as statistical changes.

Keywords: *Healthy Exercise; Hypertension; Health Education*

Abstrak. Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang perlu diperhatikan karena sering tidak menimbulkan keluhan, padahal tekanan darah yang tidak terkendali dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, dan gangguan ginjal. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Desa Sambilawang, Kecamatan Waringinkurung, Kabupaten Serang, melalui perpaduan senam sehat dan penyuluhan hipertensi. Tujuannya adalah menambah pemahaman warga mengenai hipertensi sekaligus mendorong kebiasaan hidup aktif dan pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Pelaksanaan kegiatan meliputi persiapan, senam bersama, penyampaian materi, tanya jawab, dan evaluasi deskriptif berdasarkan keterlibatan serta respons peserta. Materi mencakup pengertian hipertensi, faktor risiko, komplikasi, aktivitas fisik, pola makan, pembatasan garam, berhenti merokok, pengelolaan stres, dan pemeriksaan tekanan darah. Kegiatan berlangsung dalam suasana yang aktif dan santai. Peserta mengikuti senam bersama dan mendapat kesempatan berdiskusi mengenai kebiasaan yang berkaitan dengan tekanan darah. Senam sehat menjadi cara yang sederhana untuk mengajak warga bergerak, sedangkan penyuluhan memperkuat pemahaman bahwa pencegahan hipertensi membutuhkan kebiasaan yang dilakukan terus-menerus. Karena tidak tersedia data pre-test/post-test maupun pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah kegiatan, hasil tidak dinyatakan sebagai perubahan angka atau penurunan tekanan darah secara statistik.

Kata kunci: Senam Sehat, Hipertensi, Penyuluhan Kesehatan

LATAR BELAKANG

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering tidak menunjukkan gejala secara jelas. Seseorang dapat tetap menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa menyadari bahwa tekanan darahnya berada di atas batas normal. Apabila tidak dikendalikan dengan baik, hipertensi dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit serius, seperti penyakit jantung, stroke, dan kerusakan ginjal. Oleh

karena itu, pemeriksaan tekanan darah secara berkala menjadi langkah penting untuk mendeteksi hipertensi sejak dini dan mencegah terjadinya komplikasi (WHO, 2023).

Pengendalian hipertensi di Indonesia tidak terlepas dari penerapan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa perilaku yang dapat meningkatkan risiko hipertensi antara lain kurang melakukan aktivitas fisik, kebiasaan merokok, rendahnya konsumsi sayur dan buah, serta kebiasaan mengonsumsi makanan dengan kandungan garam yang tinggi. Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian dalam upaya pengendalian penyakit tidak menular di Indonesia (Kemenkes RI, 2023).

Aktivitas fisik merupakan salah satu kebiasaan sehat yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk membantu menjaga kesehatan tubuh. Aktivitas fisik tidak harus dilakukan dalam bentuk olahraga berat, tetapi dapat berupa kegiatan sederhana seperti berjalan kaki, bersepeda, senam, maupun aktivitas lainnya yang disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat membantu menjaga berat badan, meningkatkan kebugaran, serta mendukung pengendalian tekanan darah dan kesehatan jantung. Aktivitas fisik merupakan salah satu kebiasaan yang dapat dimasukkan ke dalam kehidupan sehari-hari (Kemenkes RI, 2023).

Kegiatan penyuluhan mengenai hipertensi dapat menjadi lebih menarik apabila disertai dengan aktivitas yang dapat dilakukan secara langsung oleh masyarakat. Senam sehat dapat digunakan sebagai sarana untuk mengajak masyarakat bergerak secara bersama-sama, sedangkan penyuluhan dapat memberikan pemahaman mengenai pentingnya aktivitas fisik, pola makan sehat, pembatasan konsumsi garam, serta pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Kombinasi antara edukasi kesehatan dan aktivitas fisik dapat menjadi salah satu pendekatan promotif dan preventif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menjaga kesehatan dan mengendalikan tekanan darah (Kemenkes RI, 2023).

Berdasarkan hal tersebut, kegiatan senam sehat dan penyuluhan hipertensi di Desa Sambilawang dilaksanakan sebagai bentuk upaya promotif dan preventif yang dekat dengan kehidupan masyarakat. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan

SENAM SEHAT DAN PENYULUHAN HIPERTENSI SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KESADARAN MASYARAKAT TERHADAP PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN TEKANAN DARAH DI DESA SAMBILAWANG, KECAMATAN WARINGIN KURUNG, KABUPATEN SERANG

pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi sekaligus mendorong penerapan kebiasaan hidup sehat. Dengan demikian, masyarakat diharapkan mampu melakukan langkah sederhana dalam menjaga tekanan darah, seperti melakukan aktivitas fisik secara rutin, menerapkan pola makan sehat, mengurangi konsumsi garam, dan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala (Farrar & Frieden, 2025).

Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pemahaman masyarakat tentang hipertensi dan faktor risikonya, mendorong pemeriksaan tekanan darah secara berkala, membiasakan aktivitas fisik melalui senam sehat, meningkatkan pemahaman pola hidup sehat, serta mendorong keberlanjutan kegiatan kesehatan masyarakat.

KAJIAN TEORITIS

Kajian teoritis dalam kegiatan ini berfokus pada konsep hipertensi, faktor risiko, pentingnya aktivitas fisik, pola makan sehat, pembatasan garam, berhenti merokok, pengelolaan stres, dan pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Materi tersebut digunakan sebagai landasan penyuluhan dan penguatan perilaku hidup sehat di masyarakat.

METODE PENELITIAN

Kegiatan ini dilaksanakan dengan pendekatan pengabdian kepada masyarakat melalui metode edukasi partisipatif yang melibatkan peserta secara aktif selama kegiatan berlangsung. Rangkaian kegiatan diawali dengan senam sehat sebagai bentuk aktivitas fisik bersama, kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi mengenai hipertensi, sesi diskusi dan tanya jawab, serta evaluasi untuk mengetahui pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan. Penggabungan antara edukasi kesehatan dan aktivitas fisik dapat menjadi salah satu upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan serta mengendalikan faktor risiko hipertensi (Kemenkes RI, 2023).

Lokasi: Desa Sambilawang, Kecamatan Waringinkurung, Kabupaten Serang, Banten.

Waktu: 26 Juli 2026

Sasaran: Masyarakat Desa Sambilawang yang mengikuti kegiatan.

Pelaksana/narasumber: (Adilah Fitriyah, Windi Latifah, Mustav Mustafida, Muhammad Gangsar, Siti Hanan, Mohammad Baehaqi)

Evaluasi: Observasi deskriptif terhadap partisipasi dan respons peserta.

Tabel 1. Aspek Dasar Kegiatan Senam dan penyuluhan hipertensi

Tahap	Pelaksanaan	Output
Persiapan	Koordinasi, penyiapan tempat, materi, perlengkapan senam dan dokumentasi.	Kegiatan siap dilaksanakan.
Senam Sehat	Pemanasan, gerakan inti dan pendinginan dengan menyesuaikan kemampuan peserta.	Peserta aktif bergerak bersama.
Penyuluhan	Materi hipertensi, faktor risiko, pencegahan, pengendalian dan pemeriksaan tekanan darah.	Peserta memperoleh informasi praktis.
Diskusi	Tanya jawab dan berbagi pengalaman mengenai kebiasaan hidup serta tekanan darah.	Peserta dapat menghubungkan materi dengan kehidupan sehari-hari.
Evaluasi	Observasi keaktifan dan respons peserta.	Gambaran deskriptif pelaksanaan kegiatan.

Tabel 2. Materi Penyuluhan Hipertensi

Materi	Penjelasan
Pengertian Hipertensi	Tekanan darah tinggi adalah kondisi

**SENAM SEHAT DAN PENYULUHAN HIPERTENSI SEBAGAI
UPAYA MENINGKATKAN KESADARAN MASYARAKAT
TERHADAP PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN TEKANAN
DARAH DI DESA SAMBILAWANG, KECAMATAN WARINGIN
KURUNG, KABUPATEN SERANG**

	ketika tekanan darah berada terlalu tinggi. WHO menggunakan $\geq 140/90$ mmHg sebagai batas hipertensi apabila hasil tersebut ditemukan pada dua hari berbeda. Diagnosis tetap perlu dilakukan berdasarkan pemeriksaan yang tepat oleh tenaga kesehatan (WHO, 2025).
Mengapa Harus Waspada?	Hipertensi sering tidak terasa. Bila tidak dikendalikan, risikonya dapat meningkat terhadap penyakit jantung, stroke, dan kerusakan ginjal.
Faktor Risiko	Kurang aktivitas fisik, makanan tinggi garam, berat badan berlebih, merokok, alkohol, dan pola hidup kurang sehat dapat meningkatkan risiko. Usia dan riwayat keluarga merupakan faktor yang tidak dapat diubah.
Aktifitas Fisik	Aktivitas fisik rutin membantu kebugaran dan pengendalian tekanan darah. WHO merekomendasikan orang dewasa melakukan sedikitnya 150 menit aktivitas aerobik intensitas sedang per minggu atau 75 menit intensitas berat, serta latihan penguatan otot minimal dua hari per minggu (WHO, 2025).
Pola Makan	Kurangi makanan terlalu asin, pilih lebih banyak sayur dan buah, dan perhatikan porsi serta kualitas makanan. Bagi orang yang memiliki hipertensi atau penyakit

	lain, pola makan sebaiknya disesuaikan dengan anjuran tenaga kesehatan.
Rokok Dan Stres	Berhenti merokok, tidur cukup, dan mengelola stres merupakan bagian dari pola hidup yang mendukung pengendalian tekanan darah.
Pemeriksaan	Pemeriksaan tekanan darah penting meskipun tidak ada keluhan. Peserta yang sudah mendapat obat atau diagnosis hipertensi perlu mengikuti kontrol dan anjuran tenaga kesehatan.

Tabel 3. Hasil Kegiatan

Aspek	Hasil Kegiatan
Pelaksanaan	Kegiatan senam sehat dan penyuluhan hipertensi dilaksanakan dalam suasana aktif, santai, dan komunikatif. Rangkaian kegiatan meliputi senam sehat bersama, penyampaian materi mengenai hipertensi, diskusi, tanya jawab, serta evaluasi secara deskriptif.
Partisipasi	Masyarakat Desa Sambilawang menunjukkan keterlibatan dalam mengikuti rangkaian kegiatan. Peserta berpartisipasi dalam kegiatan senam sehat dan mengikuti penyampaian materi serta sesi diskusi mengenai hipertensi dan kebiasaan hidup sehat.
Pemahaman Materi	Penyuluhan memberikan informasi

**SENAM SEHAT DAN PENYULUHAN HIPERTENSI SEBAGAI
UPAYA MENINGKATKAN KESADARAN MASYARAKAT
TERHADAP PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN TEKANAN
DARAH DI DESA SAMBILAWANG, KECAMATAN WARINGIN
KURUNG, KABUPATEN SERANG**

	mengenai pengertian hipertensi, faktor risiko, komplikasi, aktivitas fisik, pola makan sehat, pembatasan konsumsi garam, berhenti merokok, pengelolaan stres, serta pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Peserta juga diberikan kesempatan untuk menghubungkan materi dengan kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari.
Senam Sehat	Kegiatan senam sehat menjadi sarana untuk mengajak masyarakat melakukan aktivitas fisik secara bersama-sama. Gerakan senam dilakukan dengan menyesuaikan kemampuan peserta, mulai dari pemanasan, gerakan inti, hingga pendinginan.
Evaluasi	Evaluasi dilakukan secara deskriptif berdasarkan observasi terhadap partisipasi dan respons peserta selama kegiatan.

Gambar 1. Dokumentasi kegiatan senam sehat dan penyuluhan hipertensi bersama masyarakat Desa Sambilawang, Kecamatan Waringinkurung, Kabupaten Serang.



Pembahasan

Senam dapat menjadi langkah awal yang sederhana untuk mendorong masyarakat membangun kebiasaan hidup aktif. Melalui kegiatan senam bersama, peserta dapat merasakan secara langsung bahwa aktivitas fisik dapat dilakukan dengan cara yang menyenangkan dan tidak selalu membutuhkan olahraga dengan intensitas tinggi. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin merupakan salah satu bagian penting dalam penerapan pola hidup sehat serta dapat membantu mencegah dan mengendalikan tekanan darah (Farrar & Frieden, 2025).

Penyuluhan berperan dalam membantu masyarakat memperoleh pemahaman mengenai hipertensi dengan penyampaian yang sederhana dan berkaitan dengan kehidupan sehari-hari. Informasi yang diberikan tidak hanya mencakup pengertian dan risiko hipertensi, tetapi juga menghubungkannya dengan kebiasaan yang dapat memengaruhi tekanan darah, seperti konsumsi makanan tinggi garam, kurang aktivitas fisik, merokok, kelebihan berat badan, serta pentingnya melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Penyampaian informasi yang praktis diharapkan dapat membantu masyarakat menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari (Kemenkes RI, 2023).

SENAM SEHAT DAN PENYULUHAN HIPERTENSI SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KESADARAN MASYARAKAT TERHADAP PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN TEKANAN DARAH DI DESA SAMBILAWANG, KECAMATAN WARINGIN KURUNG, KABUPATEN SERANG

Deteksi hipertensi perlu dilakukan sedini mungkin sebelum kondisi berkembang menjadi komplikasi yang lebih serius. Hal ini penting karena hipertensi sering kali tidak menimbulkan gejala sehingga seseorang dapat memiliki tekanan darah tinggi tanpa menyadarinya. Oleh sebab itu, masyarakat dianjurkan untuk tidak menunggu munculnya keluhan untuk melakukan pemeriksaan, tetapi melakukan pengukuran tekanan darah secara rutin sebagai bagian dari upaya deteksi dan pengendalian hipertensi (Farrar & Frieden, 2025).

Keberlanjutan kegiatan menjadi salah satu aspek penting agar manfaat senam dan penyuluhan tidak hanya dirasakan dalam satu kali pelaksanaan. Kegiatan yang dilakukan secara rutin dapat membantu masyarakat membentuk kebiasaan hidup aktif dan meningkatkan kesadaran untuk menjaga tekanan darah melalui pola hidup sehat. Aktivitas fisik secara teratur, disertai pengendalian faktor risiko seperti pola makan tidak sehat, merokok, dan kurang bergerak, merupakan bagian dari upaya pencegahan serta pengendalian hipertensi dalam jangka panjang (Kemenkes RI, 2023).

Aspek keselamatan peserta perlu menjadi perhatian selama pelaksanaan senam sehat. Jenis dan intensitas gerakan sebaiknya disesuaikan dengan kondisi serta kemampuan masing-masing peserta agar aktivitas dapat dilakukan dengan aman dan nyaman. Peserta yang mengalami keluhan seperti nyeri dada, sesak napas, pusing berat, atau merasa tidak dalam kondisi sehat sebaiknya menghentikan aktivitas dan segera mendapatkan pemeriksaan atau pertolongan medis sesuai kondisi yang dialami (Kemenkes RI, 2023).

FAKTOR PENDUKUNG, KENDALA, DAN KETERBATASAN

Faktor yang mendukung pelaksanaan kegiatan meliputi partisipasi aktif masyarakat, suasana kegiatan yang santai dan nyaman, serta materi edukasi yang berkaitan dengan kebiasaan sehari-hari sehingga lebih mudah dipahami oleh peserta. Namun, kegiatan yang hanya dilakukan dalam satu kali pertemuan belum dapat memastikan terjadinya perubahan perilaku secara berkelanjutan. Selain itu, kondisi dan kemampuan fisik setiap peserta berbeda, sehingga gerakan senam perlu disesuaikan agar tetap aman dan dapat diikuti dengan nyaman. Laporan kegiatan ini juga memiliki keterbatasan karena tidak dilakukan pengukuran menggunakan pre-test dan post-test,

tidak tersedia data tekanan darah sebelum dan sesudah kegiatan, serta tidak dilakukan pemantauan lanjutan. Oleh karena itu, hasil kegiatan tidak digunakan untuk membuat klaim perubahan atau keberhasilan berdasarkan analisis statistik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan senam sehat dan penyuluhan hipertensi yang dilaksanakan di Desa Sambilawang, Kecamatan Waringinkurung, Kabupaten Serang, merupakan salah satu bentuk upaya promotif dan preventif yang memadukan aktivitas fisik dengan edukasi kesehatan. Kegiatan ini memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik secara bersama-sama sekaligus meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya pemeriksaan tekanan darah dan pengendalian berbagai faktor risiko hipertensi. Edukasi yang diberikan mencakup penerapan aktivitas fisik secara rutin, pembatasan konsumsi garam, penerapan pola makan sehat, berhenti merokok, menjaga berat badan ideal, mengelola stres, serta mengikuti anjuran dari tenaga kesehatan. Apabila dilakukan secara berkelanjutan dengan dukungan kader dan fasilitas pelayanan kesehatan, kegiatan ini dapat menjadi langkah awal dalam membentuk dan mempertahankan kebiasaan hidup sehat di masyarakat. Namun, karena tidak dilakukan pengukuran pre-test dan post-test serta tidak tersedia data tekanan darah sebelum dan sesudah kegiatan, keberhasilan kegiatan tidak dapat dinilai berdasarkan peningkatan skor pengetahuan maupun penurunan tekanan darah secara statistik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada masyarakat Desa Sambilawang, pihak desa, kader, serta seluruh pihak yang mendukung pelaksanaan senam sehat dan penyuluhan hipertensi. Terima kasih juga kepada tim pelaksana yang terlibat dalam persiapan, pelaksanaan, pendampingan, dan dokumentasi kegiatan.

DAFTAR REFERENSI

Kemenkes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021. In Pusdatin.Kemenkes.Go.Id.

Kemenkes RI. (2023). survei kesehatan indonesia dalam angka. Kemenkes, 1–68.

Setyaningrum, A. . (2021). Jurnal Pendidikan dan Konseling. 5, 521.

Toar, J., Jamil, J., Usuh, E. J., Lengkong, J. S. J., & Rotty, V. N. J. (2023). Peningkatan Pengetahuan Siswa Sekolah Dasar Tentang Cuci Tangan Pakai Sabun

**SENAM SEHAT DAN PENYULUHAN HIPERTENSI SEBAGAI
UPAYA MENINGKATKAN KESADARAN MASYARAKAT
TERHADAP PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN TEKANAN
DARAH DI DESA SAMBILAWANG, KECAMATAN WARINGIN
KURUNG, KABUPATEN SERANG**

Menggunakan Media Video dan Gerak Lagu. Jurnal Educatio FKIP UNMA, 9(2), 673–680. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i2.4610>

Farrar, J., & Frieden, T. (2025). WHO global report on hypertension 2025. In *The Lancet* (Vol. 406, Number 10517). [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(25\)02208-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(25)02208-1)

Kemenkes RI. (2023). survei kesehatan indonesia dalam angka. *Kemenkes*, 1–68.

WHO. (2023). Global report on hypertension. In *Universitas Nusantara PGRI Kediri* (Vol. 01).

WHO, & UNICEF. (2024). PROGRESS ON DRINKING WATER, SANITATION AND HYGIENE IN SCHOOLS 2015-2023 Special focus on menstrual health WHO/UNICEF JOINT MONITORING PROGRAMME FOR WATER SUPPLY, SANITATION AND HYGIENE. <https://washdata.org>