

## **PENANGANAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI KOMUNITAS (Pemberian Terapi Senam Erobik Low Impact, edukasi dan pemeriksaan kesehatan Pada Lansia)**

**Eva Dwi Ramayanti<sup>1\*</sup>, Indah Jayani<sup>2</sup>, Susmiati<sup>3</sup>, Sucipto<sup>4</sup>, Devangga<sup>5</sup>**

**Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kadiri Kediri Jawa timur**

Email: [\\*eva.dwi@unik-kediri.ac.id](mailto:*eva.dwi@unik-kediri.ac.id)

### **Abstract**

*Elderly individuals experience a degenerative process. One of the factors contributing to the decline in body function is the neurocirculatory system. This condition leads to hypertension. Therefore, efforts are needed to address hypertension in the elderly in the community. These measures include education, health checks, and complementary therapy in the form of low-impact aerobic exercise. A community service program is needed to address hypertension in the elderly in the community. The three-day community service program consisted of health education on hypertension on the first day, health checks on the second day, and low-impact aerobic exercise therapy on the third day. The program ran smoothly, in accordance with the contract and objectives. Participants enthusiastically participated in each session until its completion. Participants reported a greater understanding of hypertension. The health check results were summarized in the community health center, and low-impact aerobic exercise was administered according to standard operating procedures (SOP). The community service program to address hypertension in the elderly in Bujel Village, Kediri City, was conducted smoothly.*

**Keywords:** Hypertension, Elderly, Treatment.

### **Abstrak**

Lansia merupakan seseorang yang mengalami proses degeneratif. Penurunan fungsi tubuh salah satunya pada fungsi sistem neurosirkulasi. Kondisi ini menyebabkan munculnya hipertensi pada mereka. Untuk itu diperlukan upaya untuk melakukan penanganan kejadian hipertensi pada lansia di komunitas. tindakan yang bisa dilakukan berupa edukasi dan pemeriksaan kesehatan serta pemberian terapi komplemnter berupa senam erobik low impact. Diperlukan kegiatan baksos untuk menangani hipertensi pada lansai di komunitas. Baksos dilakukan selama 3 hari yang berisikan kegiatan berupa hari pertama edukasi kesehatan tentang hipertensi, hari kedua pelaksanaan pemeriksaan kesehatan dan hari ketiga berisikan pemberian terapi senam erobik low impact. Kegiatan baksos berjalan dengan lancar sesuai denagn kontrak dan tujuan penyelenggaraan. Peserta baksos dengan antusias mengikuti setia sesi sampai denagn selesai. Peserta baksos mengatakan semakin paham tentang hipertensi. Hasil pemeriksaan kesehatan di rekap di kitir dan pemberian senam erobik low impact sudah diberikan sesuai SOP. Kegiatan pengabdian masyarakat untuk penanganan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Bujel Kota Kediri di lakukan dengan lancar.

**Kata Kunci:** Hipertensi,Lansia, Penanganan.

Accepted: 2025-12-11

Published: 2026-01-12

## **PENDAHULUAN**

Lanjut usia (lansia) menurut World Health Organization (WHO) adalah kelompok penduduk yang berumur 60 tahun ke atas. Pada masa ini, seseorang akan mengalami berbagai perubahan fisiologis akibat proses penuaan, termasuk kemunduran fungsi sistem respirasi, kardiovaskular, dan muskuloskeletal (Noorratri & Leni, 2022). Penurunan fungsi sistem kardiovaskular secara alami menyebabkan peningkatan risiko gangguan jantung dan pembuluh darah, seperti hipertensi, aterosklerosis, hingga gagal jantung (Adam, 2019).

Lansia cenderung mengalami perubahan fisik, mental, dan sosial seiring bertambahnya usia. Beberapa masalah kesehatan umum yang sering terkait dengan lansia meliputi penyakit jantung, diabetes, osteoporosis, masalah penglihatan dan pendengaran, penyakit Alzheimer atau demensia, serta masalah mobilitas. Penting untuk memberikan perhatian khusus pada kesejahteraan lansia, termasuk perawatan kesehatan yang tepat, pola makan seimbang, aktivitas fisik yang sesuai, dukungan sosial, dan pemeriksaan kesehatan rutin. Deteksi dini masalah kesehatan dan intervensi yang tepat sangat penting untuk membantu lansia menjalani kehidupan yang sehat dan bermakna dalam usia lanjut (Sari, 2023). Semua sistem pada tubuh lansia mengalami penurunan fungsi. Termasuk didalamnya fungsi neurosirkulasi. Salah satu gangguan terbanyak pada lansia pada sistem neurosirkulasi adalah kenaikan tekanan darah. Oleh sebab itu lansia rentan mengalami Hipertensi (SAstika, 2024).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu gangguan paling umum yang dialami lansia, serta menjadi faktor risiko utama terjadinya penyakit kardiovaskular. WHO (2019) mendefinisikan hipertensi sebagai kondisi meningkatnya tekanan darah secara persisten di atas 140/90 mmHg, yang dapat meningkatkan risiko stroke, gagal ginjal, dan penyakit jantung. Karena sering tidak menimbulkan gejala awal, hipertensi dikenal sebagai *the silent killer* (Kulkarni, 2020; WHO, 2018; Kamaruddin, 2020). Faktor risiko utama hipertensi antara lain kelebihan berat badan, pola hidup sedentari, dan kurang aktivitas fisik (Arindari, 2019). Orang yang tidak aktif secara fisik cenderung memiliki denyut jantung yang lebih tinggi, sehingga jantung harus bekerja lebih keras, yang berakibat pada meningkatnya tekanan darah.

WHO mencatat sekitar 1,28 miliar orang di dunia berusia 30–78 tahun menderita hipertensi, dengan 46% di antaranya tidak terdiagnosis dan tidak mendapatkan pengobatan. Di Indonesia, Riskesdas 2023 melaporkan prevalensi hipertensi pada usia  $\geq 18$  tahun menurun dari 34,1% (2018) menjadi 30,8% (2023). Data dari Puskesmas Sukorame Kota Kediri menunjukkan bahwa jumlah lansia terbanyak salah satunya berada di Kel. Bujel terutama di RW 1. Dari total lansia sebanyak kurang lebih 90 orang ditemukan data penderita hipertensi sebanyak 60-70 orang dengan jumlah orang yang aktif mengikuti kegiatan posyandu lansia untuk memeriksa diri sekitar 30-40 orang.

Kelurahan Bujel merupakan salah satu daerah diwilayah kerja puskesmas Sukorame dengan kejadian hipertensi tertinggi selama 1 tahun terakhir. Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada tanggal 11 Agustus 2025, didapatkan warga warga usia lansia terdapat 100 jiwa dan 64 diantaranya mengalami penyakit akibat kenaikan tekanan dalam pembuluh darah atau hipertensi. Terjadi kenaikan hipertensi lebih dari 45 % pertahunnya selama kurun waktu 3 tahun terakhir. Semakin banyak munculnya dampak dari hipertensi pada lansia yang menjalani pengobatan di rumah seperti putus obat, tingginya kejadian stroke bleeding dan masalah kesehatan lainnya (Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Kota Kediri, 2024).

Saat dilakukan wawancara dengan 10 lansia di Posyandu Dahlia kelurahan Bujel Kec mojoroto kota kediri didpatakan 8 orang diantaranya sering merasa berat ditekuk, 7 orang mengatakan kakinya terasa pusing kepala bahkan ada 6 orang sudah muncul komplikasi hipertensi seperti stroke. Terdapat beberapa lansia dengan kondisi parese sampai plegia. Dari observasi diketahui kebanyakan lansia di kelurahan Bujel kota kediri mengalami hipertensi tidak terkontrol. Sebagian besar lansia di Kelurahan Bujel Kota Kediri tidak rutin kontrol tekanan darah ke alayan kesehatan terdekat, mereka tidak patuh dalam menjani pengobatan hipertensi di rumah. Hampir seluruhnya tidak menjalani pola diet dan olah raga yang teratur untuk mengendalikan tekanan darah. Dari hasil studi pendahuluan penderita Hipertensi di Kelurahan Bujel Kota Kediri masih mempunyai pola menejemend iri yang kurang baik dalam penanganan hipertensi di komunitas

Solusi dari penangan hipertensi pada lansi di komunitas bsia dilakukan dengan pennagan promotif, kuratif dan rehabilitatif. Upaya konkrit yang bsia dilakukan diantaranya memberikan edukasi kesehatan tentang hipertensi di komunitas, pemeriksaan kesehatan dan pemberian atau terapi senam erobik low impact pada lansia dengan riwayat hipertensi di rumah.

Penanganan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis maupun non-farmakologis. Namun, pendekatan non-farmakologis seperti olahraga teratur masih belum banyak dikenal oleh masyarakat, padahal mudah, murah, dan efektif. Latihan fisik terbukti mampu menurunkan tekanan darah, meningkatkan fungsi jantung dan pembuluh darah, serta memperbaiki kualitas hidup penderita hipertensi. Jenis latihan fisik yang disarankan untuk lansia adalah latihan berintensitas ringan hingga sedang (*low impact*), seperti berjalan, bersepeda statis, atau senam aerobik *low impact*. Latihan ini dinilai aman karena tidak memberikan beban berlebih pada sendi atau sistem tubuh lainnya, serta dapat disesuaikan dengan kemampuan individu (Ferawati, 2020).

Senam *aerobic low impact* adalah latihan aerobik dengan gerakan ringan, berirama, dan berkelanjutan yang mengikuti irama musik. Senam ini tidak melibatkan gerakan loncat-loncat, melainkan menggunakan intensitas sedang dan ritme lambat, sehingga sangat cocok untuk lansia, termasuk penderita hipertensi (Nurafifah, 2021). Latihan ini telah terbukti secara ilmiah membantu menurunkan tekanan darah serta meningkatkan fungsi kardiovaskular. Penelitian sebelumnya oleh Mertianda (2019) menunjukkan bahwa senam *aerobic low impact* mampu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan pada lansia dengan hipertensi.

Dengan melihat latar belakang diatas maka dirasa perlu untuk mengadakan kegiatan pengabdian masyarakat sebagai bentuk penanganan hipertensi pada lansia di komunitas dengan memberikan edukasi kesehatan, pemeriksaan kesehatan dan pemberian terapi senam erobik *low impact* pada lansei dengan riwayat hipertensi di Kelurahan Bujel Kota Kediri tahun 2025.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan melakukan survey pada lokasi untuk menemukan masalah kesehatan yang terjadi di lokasi tersebut. Kemudian disimpulkan masalah kesehatan yang membutuhkan penangan adalah lansia dengan hipertensi sehingga perlu mendapat pemeriksaan sampai dengan penanganan dengan melakukan penanganan hipertensi pada lansia lebih lanjut. Sebelum baksos dilakukan, pelaksana baksos dalam hal ini dosen dan mahasiswa keperawatan Universitas Kadiri kota Kediri mengurus perizinan dilanjutkan koordinasi dengan pihak terkait seperti kelurahan, Puskesmas, aparat Desa Bujel dan Posyandu lansia di desa setempat. Pelaksanaan baksos terdiri dari kegiatan edukasi kesehatan tentang hipertensi, pemeriksaan kesehatan dan screening dampak dari hipertensi.

Pemeriksaan kesehatan meliputi pengukuran antropometri, TTV dan diagnostik darah perifer. Pengukuran antropometri dilakukan dengan penimbangan BB dan pengukuran TB, sedangkan pemeriksaan diagnostik dengan pengukuran gula darah, kolesterol dan asam urat pada lansia dengan menggunakan glukostick. Edukasi diberikan dengan media lembar balik dan leaflet. Pemaparan topik tentang hipertensi diberikan secara langsung melalui tatap muka dengan lansia dan keluarga yang turut hadir. Screening dampak hipertensi dilakukan dengan menganalisa gula darah, ABI dan pemeriksaan monofilamen test. Dilakukan juga pemeriksaan neurologi lengkap untuk mendeteksi defisi neurologi untuk mencegah munculnya stroke lebih awal.

Kegiatan evaluasi dilakukan dengan memberikan kitir yang berisi hasil pemeriksaan yang telah dilakukan. Peserta baksos diberikan penjelasan dari hasil anamnesa dan pemeriksaan tensi, diagnostik darah. Kegiatan evaluasi dilakukan dengan menilai tingkat pengetahuan sebelum dan setelah edukasi. Kegiatan pengabdian masyarakat diberikan sekitar 3 hari. Hari pertama diisi dengan pengenalan, orientasi dan edukasi sedangkan hari kedua berisi pemeriksaan kesehatan fisik pada lansia. Hari ketiga berisi pemberian terapi senam erobik *Low Impact* pada lansia dan penutupan kegiatan baksos. Evaluasi dilakukan dengan menilai pengetahuan peserta baksos sebelum dan sesudah pelatihan serta hasil pemeriksaan yang ditulis dalam kitir untuk kemudian menjadi dasar dalam membuat rujukan penanganan kesehatan di Puskesmas atau layanan kesehatan yang lain. Selain itu dilakukan pengukuran tekanan darah di awal hari pertama sebelum diberikan senam erobik *low impact* dan pengukuran kedua setelah terapi ini dilakukn sekitar 1 minggu untuk mengetahui efek dari pemberian terapi ini pada lansia.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan baksos dilakukan di kelurahan Bujel Kota Kediri tepatnya di Posyandu lansia Dalia wilayah kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada bulan Oktober Tahun 2025 dengan tema : Penanganan Hipertensi pada lansia di komunitas dengan pemberian terapi senam erobik low impact, edukasi an penyuluhan kesehatan pada lansia Kelurahan Bujel Kota Kediri Tahun 2025.

Kegiatan pengabdian masyarakat diselenggarakan oleh dosen dan mahasiswa keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas kadiri bekerjasama dengan kader kesehatan posyandu lansia, aparatur Desa Bujel dan Pihak puskesmas Sukorame Kota Kediri. Bakti sosial diselenggarakan dari tanggal 15-17 bulan Oktober tahun 2025 dengan berlokasi di Posyandu Lansia mekarsari Kelurahan Bujel Kota Kediri. Peserta dalam kegiatan ini adalah lansia di kelurahan Bujel yang mengalami hipertensi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini rutin dilakukan ditiap tahun sebanyak 2 kali dalam 1 tahun atau 6 bulan sekali. Kegiatan ini dilakukan sebagai bentuk perwujudan kegiatan Tridarma perguruan tinggi. Kegiatan baksos dilakukan di kelurahan Bujel Kota Kediri sebagai salah satu lokasi Desa Binaan. Untuk itu kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan secara rutin dan berkelanjutan di desa ini.

Rangkaian kegiatan dalam pengabdian masyarakat ini berlangsung dalam beberapa bentuk diantaranya: edukasi kesehatan, pemeriksaan anotoometri, pemeriksaan tanda vital, screening diagnostik sederhana dan pemberian terapi senam erobik low Impact. Berikut ini ulasan tentang sesi dalam kegiatan pengabdian masyarakat di kelurahan Bujel Kota Kediri pada bulan Oktober tahun 2025.

### 1. Edukasi Kesehatan

Kegiatan edukasi kesehatan dilaksanakan pada hari pertama pada tanggal 15 Oktober tahun 2025. Kegiatan dimulai jam 07.30 bertempat di balai Posyandu Dahlia Kelurahan Bujel Kota Kediri. Baksos hari pertama dimulai dengan perkenalan dan orientasi. Menjelaskan maksud dan tujuan dari rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat di Posyandu Lansia Dahlia di kelurahan Bujel Kota Kediri

Edukasi kesehatan diberikan dalam bentuk penyuluhan kesehatan yang berisikan tentang perawatan dan penanganan lansia dengan riwayat hipertensi di rumah. Dalam kegiatan penyuluhan kesehatan ini peserta baksos mendapat penjelasan juga mengenai tanda dan gejala dari hipertensi. Peserta yang hadir dalam kegiatan baksos hari ini pertama tidak hanya lansia yang sudah diundang namun anggota keluarga yang turut mengantarkan ikut dalam penyuluhan kesehatan.

Penyuluhan kesehatan diberikan secara langsung dengan menggunakan media lembar balik dan peserta baksos mendapatkan leaflet. Kegiatan edukasi diikuti oleh lebih dari 30 peserta. Beberapa lansia tidak bisa datang an memenuhi undangan baksos di posyandu dikarenakan ada kegiatan lain dan beberapa diantara mereka sudah mengalami limitasi pada anggota gerak yang tidak memungkinkan untuk datang ke posyandu. Bagi peserta baksos yang tidak bisa hadir penjelasan bisa dilakukan secara door to door sambil membagikan leaflet.

Penyuluhan kesehatan terbagi dalam 3 sesi. Dimana sesi yang pertama diisi dengan perkenalan, sesi yang kedua diisi dengan pemberian materi dan sesi terakhir diisi dengan diskusi. Tampak beberapa responden bertanya tentang topik dan materi yang dirasa belum dipahami. Kebanyakan dari mereka bertanya tentang tanda dan gejala pasti yang nampak dari kenaikan tekanan darah ada lansia dengan riwayat hipertensi. Beberapa diantaranya juga bertanya tentang dampak hipertensi pada tubuh. Sedangkan beberapa peserta lain bertanya tentang penanganan hipertensi di rumah yang bisa dilakukan oleh keluarga, terutama mengenai pola diet dan exercise yang tepat pada lansia dengan kondisi hipertensi.

Penyuluhan kesehatan berlangsung dengan lancar. Dimulai jam 07.30 WIB dan Sekitar jam 11.30 WIB kegiatan selesai dilakukan. Kegiatan berlangsung lancar. Sesi diskusi paling lama berlangsung. Sesi diskusi diselingi dengan ramh tamah dan konseling. Peserta baksos baik lansia maupun keluarga yang mengantar tampak antusias mengikuti tiap sesi dalam kegiatan baksos ini. Rangkaian baksos hari pertama ditutup dengan kontrak untuk baksos pada hari kedua.



Gambar 1. foto pelaksanaan baksos di Posyandu lansia Kelurahan Bujel Kota Kediri.

## 2. Pemeriksaan kesehatan Umum

Rangkaian kegiatan pada hari kedua kegiatan baksos adalah pemeriksaan kesehatan umum. Kegiatan pada tanggal 16 Oktober 2025 dilaksanakan di balai RW 2 kelurahan Bujel Kota Kediri. Kebetulan lokasi ini adalah rumah dari kader kesehatan dari posyandu lansia. Kegiatan ini dilakukan dalam beberapa tindakan diantaranya:

### a. Pengukuran antropometri

Kegiatan pengukuran antropometri dilakukan dengan penimbangan BB dan TB. Kegiatan ini sekaligus untuk mengetahui kondisi gizi dan status nutrisi dari lansia. Hasil pemeriksaan kesehatan ditulis dalam kitir pemeriksaan dan hasilnya dijelaskan ke lansia dan keluarga yang menyertai datang ke lokasi baksos. Terdapat beberapa temuan seperti beberapa lansia dalam kondisi kikeksia atau kekurusan dan beberapa diantaranya dengan obesitas. Kondisi status gizi yang berlebih akan meningkatkan resiko hipertensi. Sehingga lansia diminta untuk bisa melakukan pemeriksaan kesehatan lanjutan di layanan kesehatan terkait.



Gambar 2. foto pemeriksaan antropometri pada lansia

### b. Pemeriksaan tanda vital

Pemeriksaan tanda vital dilakukan dengan mengukur tekanan darah, nadi, RR dan suhu. Pemeriksaan ini untuk mendeteksi utamanya kondisi hipertensi yang kerap dialami oleh lansia. Beberapa lansia mengatakan jarang kontrol tensi karena malas, faktor biaya, kelemahan fisik dan kurangnya dukungan keluarga termasuk yang

mengantar ke posyandu atau puskesmas. Terdapat temuan beberapa lansia dengan kondisi tekanan darah yang tinggi. Terdapat lansia dengan riwayat hipertensi kronik dan adanya temuan lansia yang abru ketahuan mempunyai hipertensi. Hasil pemeriksaan tanda vital ditulis dalam kitir peserta baksos dan selanjutnya akan menjadi rujukan untuk periksa pelayanan kesehatan terkait



Gambar 3. Pemeriksaan tekanan darah

c. Screening diagnostik sederhana

Screening diagnostik sederhana dilakukan dengan pemeriksaan darah tepi untuk mengetahui kondisi gula darah, asam urat dan kolesterol. Pemeriksaan glukosa dengan menggunakan glukostick dengan pengambilan darah perifer pada ujung tangan. Dilakukan sesaat setelah peserta baksos datang. Disarankan sebelumnya lansia masih dalam kondisi puasa. Pemeriksaan diagnostik merupakan rangkaian kegiatan pertama pada hari kedua baksos. Setelah peserta datang dan mengisi kehadirannya atau absensi maka pengambilan darah perifer bisa dilakukan.

Dilanjutkan dengan pemeriksaan kolesterol dan asam urat. Hasil pemeriksaan dicatat dalam kitir dan dijelaskan kepada lansia dan keluarga yang datang ke kegiatan baksos ini. Pada hari kedua ini terdapat lansia dengan kondisi peningkatan gula darah. Adanya risiko hiperglikemia pada lansia di posyandu Dahlia Kelurahan Bujel Kota Kediri. Beberapa lansia dengan kondisi hiperkolesterol dan peningkatan asam urat. Disarankan bagi mereka dengan kadar darah perifer pada rentang abnormal untuk bisa melakukan pemeriksaan dan pengobatan lanjutan pada layanan kesehatan terkait



Gambar 4. Pemeriksaan diagnostik sederhana

Kegiatan baksos pada hari kedua ditutup dengan kontrak untuk melakukan baksos pada hari ke-3 berupa pemberian terapi erobik low impact sekaligus penutupan kegiatan pengabdian masyarakat di Kelurahan Bujel Kota Kediri tahun 2025.

3. Kegiatan pemberian terapi komplementer

Kegiatan baksos pada hari terakhir adalah pemberian senam erobik low impact pada lansia dengan riwayat kenaikan tekanan darah di wilayah posyandu Dahlia Kelurahan Bujel

kota Kediri tahun 2025. Kegiatan ini dilakukan dalam bentuk: pelaksanaan senam bersama erobik low impact. Para kader psoyandu lansia mengikuti sekaligus kesempatan untuk training. Pada kegiatan ini keluarga para lansia juga ikut dilibatkan agar bsai memberikan dukungan bagi anggota keluarga dengan lansia yang mempunyai riwayat hipertensi untuk melakukan senam ini secara rutind an berkelanjutan di rumah secara mandiri atau berkelompok.

Kegiatan baksos pada hari ketiga berlangsung dengan lancar. Tiap sesi berlangsung dengan baik. Peserta baksos mengikuti dengan antusias. Semua peserta berkenan mengikuti tiap terapi senam sesuai dengan SOP. Tiap gerakan baik dari pemanasan, isi dan pendinginan diikuti oleh pesertas dengan antisias. Karena gerakanya mudah dilakukand an gampang diingat lansia dan peserta senam dapat mengikuti tiap gerakan dengan nyaman disertai senyum dan semangat.



Gambar 5. Pemberian senam erobik low impact pada peserta baksos

Hasil dan evaluasi dari seluruh rangkaian kegiatan baksos disampaikan kep seluruh peserta didampingi oleh kader dan pihak keluarah dalam hal ini diwakili oleh RT dan RW setempat. Warga masyarakat di kelurahan Bujel menyambut baik tiap kegiatan baksos yang dilakukan di wilayahnya. Seringkali pihak kelurahan dalam hal ini pak RW dan pak RT tidak segan untuk memberikan dukungan seperti sound sistem dan terop untuk mendukung kelancaran kegiatan baksos.

Kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung lancar dan dilaksanakan sesuai dengan tujuanya. Tiap sesi berlangsung dengan baik. Peserta baksos mengikuti tiap sesi dengan antusias. Warga khususnya lansia di kelurahan Bujel menunggu diadakan kegiatan serupa di wilayahnya. Mereka berharap kegiatan seperti ini bisa terus diberikan secara rutin. Mereka mengatakan mendapat manfaat yang banyak dari kegiatan ini. Warga merasakan manfaat kesehatan dari baksos yang dilakukan. Selain itu para lansia merasa di perhatikan dan disayangi dengan diadakan kegiatan baksos seperti ini. Mereka bsia berkumpul, interkasi dan komunikasi dengan tim kesehatan penyelenggara baksos.



Gambar 6. Penutupan rangkaian baksos di Kelurahan Bujel Kota Kediri Tahun 2025

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat selesai dilakukan di Kelurahan Bujel Kota Kediri tepatnya di Posyandu lansia Dahlia dengan sasaran adalah lansia dengan riwayat hipertensi. Semua rangkaian kegiatan berjalan dengan lancar sesuai dengan kontrak kegiatan. Tiap sesi dalam kegiatan baksos dilaksanakan sesuai dengan perencanaan. Bisa dikatakan kegiatan baksos ini berjalan dengan lancar dan tepat sasaran. Mendapat dukungan penuh dari pihak Desa dan Puskesmas setempat.

Tahapan pelaksanaan dimulai dari survey masalah kesehatan, koordinasi dengan pihak terkait, pelaksanaan baksos dari dosen dan mahasiswa keperawatan Fik Universitas Kediri sampai dengan kegiatan penutupan. Peserta baksos mendapat pemeriksaan kesehatan, memperoleh tambahan informasi melalui edukasi kesehatan selain itu peserta baksos mendapat informasi tentang hipertensi dan terapi senam erobik low impact. Peserta baksos menyatakan sudah paham tentang hipertensi pada lansia. Kondisi antropometri, TTV dan diagnostik sudah diperiksa dan hasilnya di dokumentasikan dalam kitir hasil pemeriksaan. Lansia di kelurahan bujel sudah diketahui kondisi tekanan darah dan kemungkinan komplikasi. Setiap peserta baksos sudah dihitung nilai ABI, dianalisis gula darahnya dan diperiksa dengan menggunakan monofilamen test. Pemberian terapi komplementer sudah diajarkan dan diberikan kepada peserta baksos berupa senam erobik low impact. Warga setempat berterima kasih karena sudah diselenggarakan baksos di desanya, mereka berharap banyak kegiatan serupa di lain waktu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abduliansyah, M. R., & Rizal, A. A. F. (2023). Analisis Praktik Klinik Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Primer Dengan Intervensi Inovasi Terapi Kombinasi Foot Massage Dan Terapi Murottal Surah Ar-Rahman Terhadap Penurunan Tekanan Darah Diruang Instalasi Gawat Darurat RSUD Abdul Wahab Sjahrani Samarinda Tahun 2018.
- Adam, L. (2019). Determinan Hipertensi pada Lanjut Usia. *Jambura Health and Sport Journal*, Vol.1 No. 2. (WHO, 2019).

- Arindari, D. R., & Alhafis, H. R. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan: Jurnal Ilmiah Multi Sciences*, 9(02), 80-87.
- Arinda, N., (2020). Inhalasi Aromaterapi Lavender (*Levendula Angustifolia*) dan Nerolin (*Citrus Aurantium*) Dengan Nyeri Post Partum. Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.
- Azizah, L.M., 2021. *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Kiyenda. (2022). Hubungan antara Diabetes Mellitus dan Fungsi Kognitif Pasien Lansia. Skripsi Thesis Universitas Muhammadiyah Surakarta. <https://eprints.ums.ac.id/18563/> diakses pada tanggal 21 Januari 2024 jam 19.20 WIB.
- L.M., A., 2021. *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Lukman & Ningsih, 2022. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC.
- Lukman, N.N.&, 2009. *Asuhan Keperawatan Pada Klien Dengan Gangguan Sistem Muskuloskeletal*. Jakarta: Salemba Medika.
- Maryam, Siti dkk. (2024). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nugroho, W., 2022. *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*. Jakarta: EGC.
- Rayman, G., Vas, P. R., Baker, N., Taylor, C. G., Gooday, C., Alder, A. I., & Donohoe, M. (2021). The ipswich touch test: A simple and novel method to identify inpatients with diabetes at risk of foot ulceration. *Diabetes Care*, 34(7), 1517–1518. <https://doi.org/10.2337/dc11-0156>
- Rhoads, B.J.M.&J., 2023.  *Davids Guide To Clinical Nursing Skills*. Philadelphia.
- Sanklapur, V., Shruthi, S., & Attar, N. (2020). Accuracy of Monofilament in the Assessment of Diabetic Neuropathy. *Asian Journal of Medicine and Health*, 18(august 2019), 9–15. <https://doi.org/10.9734/ajmah/2020/v18i730219>