

[ISSN 2597- 6052](https://doi.org/10.56338/mppki.v7i5.5016)DOI: <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i5.5016>**MPPKI****Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia**
*The Indonesian Journal of Health Promotion***Research Articles****Open Access**

Peran Senam Sehat Berkala dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Kelompok Usia: Studi di Posbindu

The Role of Regular Healthy Exercise in Lowering Blood Pressure among Age Groups: A Study at Posbindu

Fikri Faidul Jihad^{1*}, Ihsan Murdani²¹Program studi K3 Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Teuku Umar | email fikrifaiduljihad@utu.ac.id²Program Studi Kesmas, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Teuku Umar | email ihsanmurdani@utu.ac.id*Korespondensi Penulis : fikrifaiduljihad@utu.ac.id

Abstrak

Latar belakang: Hipertensi, alias tekanan darah tinggi, sering tidak menunjukkan gejala, dikenal sebagai "Silent killer", meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular. Dipicu oleh faktor genetik, lingkungan, dan sosial. Prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 42% pada 2025. Pengendalian tekanan darah penting bagi hidup berkualitas, dengan upaya promotif dan preventif, termasuk aktivitas fisik rutin seperti senam sehat. Dengan memahami dampak positifnya, program senam sehat rutin diharapkan berkontribusi pada pengendalian hipertensi dan peningkatan kesehatan masyarakat.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas program senam sehat rutin dalam menurunkan tekanan darah pada berbagai kelompok usia di Posbindu Kecamatan Johan Pahlawan, Kabupaten Aceh Barat.

Metode: Studi menggunakan pendekatan kuantitatif *Cross-sectional* untuk mengeksplorasi hubungan antara senam sehat rutin dan tekanan darah di Posbindu di Kecamatan Johan Pahlawan Kabupaten Aceh Barat. Proses penelitian dimulai dengan seleksi peserta yang terdiri dari kelompok dewasa, pralansia, dan lansia yang rutin melakukan senam sehat pada bulan Oktober tahun 2023 di desa yang melaksanakan kegiatan Posbindu.

Hasil: Analisis data dengan uji Statistik Chi-Square menunjukkan hubungan yang signifikan ($0,033 < 0,05$) antara usia dan penurunan tekanan darah saat melakukan senam rutin di Posbindu Kecamatan Johan Pahlawan, Kabupaten Aceh Barat. Kelompok usia Dewasa memiliki penurunan tertinggi (54,2%), sementara Lansia memiliki penurunan terendah (23,8%) dan menunjukkan korelasi signifikan antara usia dan penurunan tekanan darah.

Kesimpulan: Senam sehat di Posbindu efektif menurunkan tekanan darah pada Dewasa dan Lansia. Lebih dari setengah peserta Dewasa mengalami penurunan tekanan darah. Pendekatan yang disesuaikan dengan karakteristik demografis peserta seperti senam sehat rutin dapat mengurangi beban penyakit terkait tekanan darah tinggi di masyarakat.

Kata Kunci: Senam Sehat; Hipertensi; Kelompok Usia; Posbindu

Abstract

Introduction: Hypertension, also known as high blood pressure, often shows no symptoms and is known as the 'Silent killer', increasing the risk of cardiovascular diseases. It is triggered by genetic, environmental, and social factors. The prevalence of hypertension in Indonesia is expected to reach 42% by 2025. Blood pressure control is crucial for a quality life, with promotive and preventive efforts, including regular physical activities such as healthy gymnastics. By understanding its positive impact, a regular healthy gymnastics program is expected to contribute to hypertension control and the improvement of public health.

Objective: This study aims to evaluate the effectiveness of a regular healthy gymnastics program in reducing blood pressure across various age groups at Posbindu in Johan Pahlawan Subdistrict, West Aceh District

Method: The study uses a quantitative *Cross-sectional* approach to explore the relationship between regular healthy gymnastics and blood pressure at Posbindu in Johan Pahlawan Subdistrict, West Aceh District. The research process begins with the selection of participants consisting of adult, pre-elderly, and elderly groups who regularly perform healthy gymnastics in October 2023 in villages that carry out Posbindu activities.

Result: Data analysis using the Chi-Square statistical test shows a significant relationship ($0.033 < 0.05$) between age and blood pressure reduction when performing regular gymnastics at Posbindu in Johan Pahlawan Subdistrict, West Aceh District. The adult age group has the highest decrease (54.2%), while the elderly have the lowest decrease (23.8%), demonstrating a significant correlation between age and blood pressure reduction.

Conclusion: Healthy gymnastics at Posbindu effectively reduces blood pressure in Adults and the Elderly. More than half of the Adult participants experience a decrease in blood pressure. An approach tailored to the demographic characteristics of participants, such as regular healthy gymnastics, can reduce the burden of diseases related to high blood pressure in the community.

Keywords: Healthy Gymnastics; Hypertension; Age Groups; Posbindu

PENDAHULUAN

Hipertensi, yang juga dikenal sebagai tekanan darah tinggi, merupakan suatu kondisi medis yang seringkali tidak menunjukkan gejala, sehingga kerap disebut sebagai “*Silent killer*”. Kondisi ini tidak hanya mempengaruhi kualitas hidup seseorang, tetapi juga meningkatkan risiko terjadinya penyakit kardiovaskular seperti stroke dan penyakit jantung koroner (1). Penyakit ini dapat merusak pembuluh darah dan organ vital di dalam tubuh. Dalam kondisi tertentu, peningkatan tekanan darah bisa membuat plak di arteri koroner pecah. Potongan-potongan plak yang terlepas bisa menghalangi aliran darah dan menyebabkan serangan jantung. Orang dengan tekanan darah tinggi memiliki risiko dua kali lebih besar untuk menderita penyakit jantung koroner (2). Hipertensi, yang merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular dan ginjal, merupakan kelainan yang dipengaruhi oleh kombinasi faktor genetik, lingkungan dan sosial. Hipertensi bukanlah kondisi yang dapat dianggap ringan. Kondisi ini merupakan faktor risiko utama untuk berbagai penyakit kardiovaskuler, termasuk serangan jantung, gagal jantung, dan stroke. Selain itu, hipertensi juga dapat memicu komplikasi serius lainnya seperti gagal ginjal dan kebutaan (3). Akan tetapi, banyak orang tidak menyadari bahwa mereka menderita hipertensi sampai mereka melakukan pemeriksaan tekanan darah di fasilitas kesehatan. Oleh karena itu, sangat penting bagi kita semua untuk memahami gejala-gejala hipertensi dan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin (4).

Berdasarkan data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2014, hipertensi telah menjadi salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap kematian dini di seluruh dunia. Diperkirakan bahwa peningkatan tekanan darah telah berkontribusi terhadap sekitar 9,4 juta kematian. Lebih lanjut, WHO memprediksi bahwa pada tahun 2025, sekitar 1,5 miliar individu di seluruh dunia akan menderita hipertensi setiap tahunnya (5). Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2019, terdapat sekitar 1,13 juta individu di seluruh dunia yang menderita hipertensi. Negara-negara berkembang merupakan wilayah dengan prevalensi hipertensi tertinggi, mencakup 22% dari total populasi dunia. Akan tetapi, hanya kurang dari seperlima dari mereka yang menderita hipertensi yang melakukan upaya pengendalian tekanan darah. Padahal, bagi penderita hipertensi, sangat penting untuk melakukan pengobatan jangka panjang guna mengontrol tekanan darah dan mencegah timbulnya komplikasi (6). Hipertensi telah menjadi isu kesehatan global yang mengkhawatirkan banyak orang.

Di Indonesia, penyakit ini juga merupakan salah satu penyebab utama dari berbagai penyakit serius, termasuk penyakit jantung, gagal ginjal, dan stroke. Kondisi ini mempengaruhi sejumlah besar populasi dan menjadi perhatian utama dalam bidang kesehatan masyarakat. Oleh karena itu, mengatasi hipertensi bukan hanya tanggung jawab individu, tetapi juga merupakan tantangan bagi masyarakat dan sistem kesehatan secara keseluruhan (7). Menurut data Riskesdas 2013, sekitar 25,8% populasi Indonesia menderita hipertensi, dengan prevalensi tertinggi di Bangka Belitung (30%) dan terendah di Papua (16,8%). Namun, data dari Survei Indikator Kesehatan Nasional (Sirkesnas) tahun 2016 menunjukkan peningkatan prevalensi hipertensi menjadi 32,4% di kalangan penduduk berusia 18 tahun ke atas. Diperkirakan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia akan terus meningkat dan mencapai 42% pada tahun 2025 (8).

Peningkatan tekanan darah memiliki dampak signifikan terhadap risiko penyakit jantung koroner, sehingga pengendalian tekanan darah menjadi faktor kunci dalam mencegah komplikasi kesehatan yang serius. Tekanan darah yang meningkat sebesar 20/10 mm Hg dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung koroner hingga dua kali lipat (9). Ini menunjukkan betapa pentingnya pengendalian tekanan darah dalam mencegah komplikasi kesehatan yang serius dan berpotensi mengancam jiwa. Oleh karena itu, upaya-upaya harus dilakukan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang bahaya hipertensi dan pentingnya gaya hidup sehat dalam mencegah dan mengendalikan kondisi ini. Edukasi tentang pola makan sehat, olahraga teratur, dan pengendalian stres merupakan beberapa langkah penting yang dapat diambil untuk mengurangi risiko hipertensi dan komplikasi kesehatannya.

Pada tahun 2020, Provinsi Aceh mencatat jumlah penderita hipertensi yang mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar sebanyak 385,813 orang, atau sekitar 32,0% dari total populasi. Ini menunjukkan bahwa ada upaya yang signifikan dalam memberikan pelayanan kesehatan yang tepat bagi mereka yang menderita hipertensi, yang merupakan langkah penting dalam mengendalikan kondisi ini dan mencegah komplikasi serius. Namun, angka tersebut juga menunjukkan bahwa masih ada sejumlah besar penderita hipertensi yang belum mendapatkan pelayanan kesehatan yang sesuai. Ini menunjukkan bahwa masih ada tantangan yang harus dihadapi dalam upaya untuk memastikan bahwa semua penderita hipertensi mendapatkan perawatan yang mereka butuhkan. Oleh karena itu, perlu ada peningkatan upaya dalam memberikan edukasi tentang hipertensi dan pentingnya perawatan medis, serta peningkatan akses ke pelayanan kesehatan bagi semua penderita hipertensi (10).

Pada tahun 2021, tercatat bahwa Kabupaten Aceh Barat memiliki 7.774 penderita hipertensi, yang merupakan sekitar 8,3% dari total populasi, yang telah menerima layanan kesehatan yang memenuhi standar. Hal ini mencerminkan upaya yang telah dilakukan oleh pemerintah dan penyedia layanan kesehatan untuk memberikan perawatan yang tepat bagi mereka yang menderita hipertensi. Namun, angka tersebut juga menunjukkan bahwa masih ada peluang yang cukup besar untuk melakukan peningkatan. Seiring dengan peningkatan prevalensi hipertensi, sangat penting bagi pemerintah dan penyedia layanan kesehatan untuk terus meningkatkan akses ke layanan

kesehatan berkualitas bagi semua penderita hipertensi. Ini termasuk peningkatan edukasi tentang pentingnya pengendalian tekanan darah dan gaya hidup sehat, serta peningkatan kapasitas layanan kesehatan untuk memberikan perawatan yang efektif dan tepat waktu (11).

Pentingnya mengendalikan tekanan darah untuk hidup berkualitas telah menjadi perhatian utama baik bagi masyarakat maupun pemerintah. Upaya promotif dan preventif merupakan langkah penting dalam tatalaksana hipertensi karena terutama ditujukan untuk menurunkan prevalensi hipertensi. Beberapa tindakan preventif dan manajemen yang efektif untuk mengendalikan hipertensi antara lain adalah menjaga gizi seimbang dan pembatasan gula, garam dan lemak, mempertahankan berat badan dan lingkaran pinggang ideal, gaya hidup aktif/olahraga teratur, dan stop rokok. Selain itu, mengurangi konsumsi garam, melakukan aktivitas fisik teratur, cukupi waktu tidur dan istirahat, kelola stres dengan baik, konsumsi makanan rendah lemak dan kaya serat, seperti buah dan sayuran, serta selalu memantau tekanan darah secara rutin juga menjadi bagian penting dari gaya hidup sehat (12). Dengan demikian, peningkatan kesadaran akan pentingnya memantau tekanan darah serta mengadopsi gaya hidup yang sehat menjadi sangat penting guna mengurangi dampak negatif hipertensi terhadap kesejahteraan masyarakat Indonesia (13).

Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu) adalah sebuah inisiatif yang telah diluncurkan oleh pemerintah Indonesia. Program ini merupakan bagian dari Penyakit Tidak Menular yang dikembangkan oleh Kementerian Kesehatan (14). Tujuan utama dari inisiatif ini adalah untuk mempromosikan kesehatan masyarakat. Untuk mencapai tujuan ini, program ini dirancang untuk memberikan berbagai intervensi kesehatan. Salah satu intervensi tersebut adalah melalui pendorongan aktivitas fisik teratur seperti senam sehat. Senam sehat menjadi bagian integral dari program Posbindu, dan ini bukan hanya bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga untuk mendorong gaya hidup sehat di kalangan masyarakat. Dengan demikian, Posbindu memainkan peran penting dalam upaya pemerintah untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Melalui promosi kesehatan dan pencegahan penyakit, Posbindu berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan kesehatan masyarakat. Dengan memberikan akses ke berbagai intervensi kesehatan, termasuk senam sehat, Posbindu membantu masyarakat untuk menjalani gaya hidup yang lebih sehat dan aktif. Oleh karena itu, Posbindu menjadi bagian penting dari strategi pemerintah dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat (15).

Kegiatan Posbindu yang berlangsung aktif di desa-desa di bawah Puskesmas Johan Pahlawan, Kecamatan Johan Pahlawan, Kabupaten Aceh Barat, menjadi elemen esensial dalam upaya pemerintah untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat. Program tersebut secara spesifik dirancang untuk meningkatkan kesadaran akan kesehatan dan mendorong gaya hidup yang sehat melalui berbagai upaya intervensi, di antaranya adalah pelaksanaan senam sehat (16). Walaupun program ini sudah berjalan, belum ada penelitian yang mengukur seberapa efektif senam sehat dalam program Posbindu ini dalam menurunkan tekanan darah. Melihat tingginya prevalensi hipertensi di Indonesia, penelitian semacam ini sangat penting untuk memahami bagaimana intervensi seperti senam sehat dapat membantu dalam mengontrol tekanan darah dan meningkatkan kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

Penelitian ini dirancang dengan tujuan untuk melihat dampak positif dari program senam sehat yang dilakukan secara rutin dalam menurunkan tekanan darah. Fokus utama penelitian ini adalah berbagai kelompok usia di Posbindu Kecamatan Johan Pahlawan. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi bagaimana program senam sehat yang dilakukan secara teratur dapat mempengaruhi tekanan darah dalam berbagai kelompok usia. Oleh karena itu, penelitian ini mencoba untuk memberikan wawasan baru tentang bagaimana program senam sehat yang dilakukan secara rutin dapat membantu dalam mengendalikan tekanan darah, terutama di kalangan berbagai kelompok usia. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi penting dalam memahami bagaimana program senam sehat yang dilakukan secara rutin dapat membantu dalam mengendalikan tekanan darah.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *Cross-sectional* untuk memahami hubungan antara kegiatan senam sehat rutin dan tekanan darah pada berbagai kelompok usia di Posbindu Kecamatan Johan Pahlawan, Kabupaten Aceh Barat, dalam satu periode waktu tertentu. Proses penelitian dimulai dengan seleksi peserta yang terdiri dari kelompok dewasa, pralansia, dan lansia yang rutin melakukan senam sehat pada bulan Oktober tahun 2023 di desa yang melaksanakan kegiatan Posbindu. Pengukuran tekanan darah dilakukan dan hasilnya dibandingkan dengan data tekanan darah pada bulan sebelumnya yang tercatat di form Posbindu. Penelitian ini melibatkan 75 orang sampel, dengan 23 orang dari Desa Suak Ribee, 19 orang dari Desa Panggong, 17 orang dari Desa Seuneubok, dan 16 orang dari Desa Drien Rampak. Data dikumpulkan dengan mencatat kadar tekanan darah setelah senam, dan responden telah rutin mengikuti senam di kegiatan Posbindu bulanan. Analisis data menggunakan uji statistik Chi-square untuk mengidentifikasi hubungan signifikan antar kelompok senam sehat, dengan harapan penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang efektivitas senam sehat dalam pencegahan dan pengelolaan tekanan darah pada kelompok usia di Posbindu.

HASIL

Karakteristik Responden

Hasil analisis data disajikan dalam bentuk tabel yang disertai penjelasan sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden

Karakteristik	n	Persentase (%)
Jenis Kelamin Responden		
Laki-laki	19	25.3
Perempuan	56	74.7
Jumlah	75	100
Kelompok Usia Responden		
Dewasa (19-44 tahun)	25	33.3
Pra Lansia (45-59 tahun)	25	33.3
Lansia (60 tahun keatas)	25	33.3
Jumlah	75	100

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa distribusi frekuensi dari karakteristik responden dengan variabel jenis kelamin dalam kategori perempuan sebanyak 56 orang (74.7 %) dan variabel kelompok usia semua kategori dengan jumlah yang sama yaitu 25 orang (33.3 %).

Tabel 2. Penyajian deskriptif numerik variabel usia

Karakteristik	Median	SD	Minimum - Maksimum
Usia	50	9.464	26 - 65

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa penyajian deskriptif dari variabel usia dengan median (titik tengah) adalah 50 tahun, Simpangan baku (Standar deviasi) 9.464 dan usia minimum adalah 26 tahun dan usia maksimum adalah 65 tahun.

Analisis univariat

Hasil analisis data disajikan dalam bentuk tabel yang disertai penjelasan sebagai berikut:

Tabel 3. Tekanan darah kelompok usia yang mengikuti senam sehat rutin

Variabel	n	Persentase (%)
Tekanan darah setelah senam sehat rutin		
Terjadi penurunan tekanan darah (normal)	42	56.0
Tidak terjadi penurunan tekanan darah	33	44.0
Jumlah	75	100

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa distribusi frekuensi dari variabel tekanan darah setelah senam sehat rutin dengan kategori terjadi penurunan tekanan darah (normal) sebanyak 42 orang (56.0 %).

Analisis Bivariat

Hasil analisis data disajikan dalam bentuk tabel yang disertai penjelasan sebagai berikut:

Tabel 4. Hubungan kelompok usia terhadap penurunan tekanan darah setelah melakukan senam sehat rutin di Posbindu Desa dalam wilayah Kecamatan Johan Pahlawan Kabupaten Aceh Barat

Variabel Kelompok Usia	Tekanan darah responden setelah mengikuti senam sehat rutin				Total		Nilai P
	Terjadi penurunan tekanan darah (Normal)		Tidak terjadi penurunan tekanan darah		n	%	
	n	%	n	%			
Dewasa (19-44 tahun)	19	54.2	6	18.2	25	33.3	0.033
Pra Lansia (45-59 tahun)	13	31.0	12	36.4	25	33.3	
Lansia (60 tahun keatas)	10	23.8	15	45.5	25	33.3	
Jumlah	42	100	33	100	75	100	

Hasil analisis tabel 4 menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan yang signifikan antara usia individu dan penurunan tekanan darah (yang normal) ketika mereka melakukan senam rutin dalam program Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu) di wilayah Kecamatan Johan Pahlawan, Kabupaten Aceh Barat. Data menunjukkan bahwa kelompok usia Dewasa (19 – 44 Tahun) memiliki tingkat penurunan tekanan darah (normal) tertinggi, di mana 19 orang (atau 54,2%) dalam kelompok ini mengalami penurunan. Sementara itu, pada kelompok usia Lansia (60 Tahun ke atas), hanya 10 orang (atau 23,8%) yang mengalami penurunan tekanan darah (normal), yang merupakan persentase terendah. Dari hasil uji statistik Chi-square, ditemukan bahwa nilai P adalah 0,033, yang lebih rendah dari Interval Kepercayaan 95%, menunjukkan korelasi yang signifikan antara usia individu dan penurunan tekanan darah setelah melaksanakan senam rutin di Posbindu Desa di wilayah Kecamatan Johan Pahlawan Kabupaten Aceh Barat. Temuan ini menyoroti pentingnya peran senam rutin sebagai intervensi dalam mengatasi masalah tekanan darah, terutama mengingat tingginya tingkat hipertensi di Indonesia.

PEMBAHASAN

Berdasarkan data dari tabel 4 menunjukkan adanya hubungan signifikan antara usia dan penurunan tekanan darah normal pasca senam rutin di Posbindu. Kelompok usia Dewasa (19 – 44 Tahun) memiliki persentase penurunan tekanan darah tertinggi, yaitu 54,2% atau 19 orang, sedangkan kelompok usia Lansia (60 Tahun ke atas) memiliki persentase terendah, yaitu 23,8% atau 10 orang. Ini menunjukkan bahwa senam rutin di Posbindu berdampak signifikan pada kelompok usia Dewasa, dengan lebih dari setengah peserta mengalami penurunan tekanan darah. Di sisi lain, kelompok usia Lansia menunjukkan respons yang lebih rendah, mungkin disebabkan oleh faktor-faktor seperti penurunan metabolisme dan aktivitas fisik. Temuan ini menegaskan pentingnya program senam rutin yang disesuaikan dengan usia peserta, termasuk penyesuaian intensitas dan jenis latihan untuk memaksimalkan manfaat, terutama bagi kelompok usia Lansia. Selain itu, temuan ini juga menekankan pentingnya pemantauan tekanan darah secara rutin, khususnya bagi kelompok usia Dewasa dan Lansia. Dengan pemantauan yang tepat, manfaat senam rutin dapat dipertahankan dan ditingkatkan, sementara risiko hipertensi dapat diminimalkan (17).

Analisis statistik yang dilakukan dengan menggunakan uji Chi-square menghasilkan nilai P sebesar 0,033, yang berada di bawah Interval Kepercayaan 95%. Ini menunjukkan adanya korelasi signifikan antara kelompok usia dan penurunan tekanan darah setelah melakukan senam rutin di Posbindu. Temuan ini memberikan wawasan lebih lanjut tentang peran penting usia dalam efektivitas senam sehat dalam menurunkan tekanan darah. Dengan nilai P yang rendah, yaitu di bawah 0,05, dapat disimpulkan bahwa ada korelasi signifikan antara kelompok usia dan respons terhadap senam rutin dalam menurunkan tekanan darah. Ini menegaskan pentingnya mempertimbangkan usia dalam merancang program kesehatan jantung, khususnya yang berkaitan dengan latihan fisik. Hasil ini juga memberikan landasan kuat untuk mengarahkan intervensi kesehatan masyarakat, dengan menekankan pentingnya pendekatan yang disesuaikan dengan karakteristik demografis peserta (18). Oleh karena itu, program senam rutin di Posbindu dapat dioptimalkan untuk memberikan manfaat maksimal, terutama bagi kelompok usia yang lebih rentan terhadap tekanan darah tinggi. Dalam konteks ini, penelitian lebih lanjut dan pengembangan program intervensi yang lebih spesifik untuk setiap kelompok usia dapat menjadi langkah selanjutnya. Dengan demikian, upaya pencegahan dan pengelolaan hipertensi dapat lebih efektif dilakukan melalui pendekatan yang didasarkan pada pengetahuan ilmiah dan disesuaikan dengan karakteristik individu (19).

Analisis antara kelompok usia Dewasa dan Lansia menunjukkan variasi yang signifikan dalam reaksi terhadap senam sehat dalam hal penurunan tekanan darah. Variabilitas ini mungkin dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti tingkat aktivitas fisik, kondisi kesehatan sebelumnya, dan adaptasi terhadap Latihan (20). Kelompok usia Dewasa menunjukkan penurunan tekanan darah (normal) yang lebih besar setelah melakukan senam rutin di Posbindu, sementara kelompok usia Lansia menunjukkan reaksi yang lebih sedikit. Variasi ini mungkin disebabkan oleh perubahan fisiologis yang terjadi seiring bertambahnya usia, seperti penurunan elastisitas pembuluh darah dan penurunan respons jantung terhadap Latihan (21). Selain itu, faktor-faktor lain seperti komorbiditas dan penggunaan obat-obatan juga dapat mempengaruhi reaksi terhadap intervensi senam sehat. Dalam konteks ini, penting untuk mempertimbangkan kebutuhan yang berbeda antara kelompok usia Dewasa dan Lansia saat merancang program senam rutin. Penyesuaian intensitas, jenis latihan, dan pemantauan kesehatan secara individu dapat membantu memaksimalkan manfaat dari intervensi senam sehat, terutama dalam upaya menurunkan tekanan darah dan mencegah komplikasi hipertensi (22). Dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang variasi respons antara kelompok usia, program kesehatan jantung dapat dirancang secara lebih spesifik dan efektif. Langkah-langkah ini dapat membantu mengurangi beban penyakit yang terkait dengan tekanan darah tinggi di masyarakat, serta meningkatkan kualitas hidup bagi individu di berbagai rentang usia (23).

Penelitian ini menunjukkan pentingnya mempertimbangkan usia dalam merencanakan intervensi kesehatan, seperti senam sehat, untuk mengendalikan tekanan darah dan meningkatkan kesejahteraan masyarakat secara umum. Dengan adanya korelasi yang signifikan antara kelompok usia dan reaksi terhadap senam sehat, langkah-langkah intervensi kesehatan dapat disesuaikan untuk memberikan manfaat maksimal bagi setiap kelompok usia. Ini juga

menekankan kebutuhan akan pendekatan yang berfokus dan disesuaikan dengan karakteristik demografis peserta untuk mencapai efektivitas intervensi yang optimal (24). Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami lebih dalam tentang interaksi kompleks antara faktor-faktor demografis dan respons terhadap intervensi kesehatan di tingkat komunitas. Dengan pemahaman yang lebih mendalam, program-program kesehatan masyarakat dapat dirancang secara lebih spesifik dan efektif, sehingga dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi populasi yang dilayani. Selain itu, temuan ini juga memberikan landasan yang kuat untuk pengembangan program-program intervensi kesehatan yang lebih terfokus pada kelompok usia tertentu, seperti Dewasa dan Lansia. Dengan pendekatan yang disesuaikan, upaya pencegahan dan pengelolaan hipertensi dapat menjadi lebih efektif, serta dapat membantu mengurangi beban penyakit terkait tekanan darah tinggi di Masyarakat (25). Dalam konteks ini, kerjasama antar disiplin ilmu melibatkan tenaga kesehatan, ilmuwan sosial, dan ahli kebijakan dapat menjadi faktor penting dalam merumuskan dan melaksanakan intervensi kesehatan yang berkelanjutan. Dengan pendekatan yang holistik, upaya-upaya ini dapat memberikan dampak positif yang signifikan bagi kesejahteraan masyarakat secara umum. Oleh karena itu, hasil penelitian ini tidak hanya memberikan pemahaman baru tentang faktor-faktor yang mempengaruhi reaksi terhadap intervensi kesehatan, tetapi juga memberikan dasar yang kuat untuk pengembangan program-program kesehatan masyarakat yang lebih efektif dan berkelanjutan. Melalui upaya-upaya ini, diharapkan dapat dicapai peningkatan kualitas hidup dan kesejahteraan bagi masyarakat secara luas (26).

KESIMPULAN

Pentingnya Senam Sehat Berkala: Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam sehat yang dilakukan secara berkala memainkan peran penting dalam menurunkan tekanan darah, khususnya pada kelompok usia Dewasa dan Lansia. Dari peserta Dewasa yang melakukan senam rutin di Posbindu, lebih dari setengahnya mengalami penurunan tekanan darah. Meski kelompok usia Lansia menunjukkan respons yang lebih rendah, mereka tetap mendapatkan manfaat dari senam sehat, terutama dalam upaya pencegahan dan pengelolaan hipertensi.

Peran Usia dalam Respons terhadap Senam Sehat: Penelitian ini menunjukkan hubungan signifikan antara usia dan respons terhadap senam sehat. Variabilitas respons ini dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti tingkat aktivitas fisik, kondisi kesehatan awal, dan adaptasi terhadap latihan. Oleh karena itu, saat merancang program senam sehat, penting untuk mempertimbangkan usia, termasuk penyesuaian intensitas dan jenis Latihan.

Rekomendasi untuk Masa Depan: Temuan ini menunjukkan pentingnya pendekatan yang disesuaikan dengan karakteristik demografis peserta dalam merancang dan melaksanakan program senam sehat. Dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang perbedaan respons antara kelompok usia, kita dapat mengembangkan program kesehatan masyarakat yang lebih spesifik dan efektif. Selain itu, temuan ini juga memberikan landasan yang kuat untuk pengembangan program-program intervensi kesehatan yang lebih terfokus pada kelompok usia tertentu, seperti Dewasa dan Lansia. Dengan pendekatan yang disesuaikan, kita dapat membuat upaya pencegahan dan pengelolaan hipertensi menjadi lebih efektif, serta dapat membantu mengurangi beban penyakit terkait tekanan darah tinggi di masyarakat.

SARAN

Peningkatkan Kesadaran: Masyarakat perlu ditingkatkan kesadarannya tentang manfaat melakukan senam sehat secara berkala, khususnya dalam rangka menurunkan tekanan darah. Untuk mencapai tujuan ini, kita dapat melaksanakan program edukasi dan sosialisasi.

Penyesuaian Program Senam: Posbindu perlu menyesuaikan program senam sehatnya dengan karakteristik demografis peserta, terutama usia mereka. Mereka harus menyesuaikan intensitas dan jenis latihan untuk memastikan setiap kelompok usia mendapatkan manfaat maksimal.

Pemantauan Kesehatan: Kelompok usia Dewasa dan Lansia harus melakukan pemantauan kesehatan secara rutin karena sangat penting. Dengan melakukan pemantauan yang tepat, mereka dapat mempertahankan dan meningkatkan efek positif dari senam rutin, sementara risiko hipertensi dapat diminimalkan.

Kolaborasi Lintas Disiplin Ilmu: Kolaborasi antara tenaga kesehatan, ilmuwan sosial, dan pakar kebijakan sangat penting dalam merancang dan melaksanakan intervensi kesehatan yang berkelanjutan.

Penelitian Lebih Lanjut: Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memperdalam pemahaman tentang interaksi kompleks antara faktor-faktor demografis dan respons terhadap intervensi kesehatan di tingkat komunitas. Dengan pemahaman yang lebih mendalam, program-program kesehatan masyarakat dapat dikembangkan secara lebih spesifik dan efektif.

DAFTAR PUSTAKA

1. Johanis, I., Tedju Hinga, I., & Sir, A. (2020). Faktor Risiko Hipertensi, Merokok dan Usia terhadap Kejadian Penyakit Jantung Koroner pada Pasien di RSUD Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang. *Media Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 33-40. <https://doi.org/10.35508/mkm.v2i1.1954>
2. Kartika, M., Subakir, S., & Mirsiyanto, E. (2021). Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020. *Jurnal Kesmas Jambi*, 5(1), 1-9.
3. Asri, I. P., Salamah, N. P., Putri, A. M., Khairunnisa, A., Afifah, F., & Kusumastuti, I. (2022). Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi di Wilayah Kota Depok: Analysis of Risk Factors for Hypertension in the Kota Depok. *Journal of Public Health Education*, 1(3), 170-184.
4. Istiqomah, I. N., & Azizah, L. N. (2022). Prevalensi dan risk assessment hipertensi pada petani di wilayah kerja puskesmas. *Jurnal Keperawatan*, 14(S1), 179-188.
5. Nonasri, F. G. (2021). Perilaku mencari pengobatan (health seeking behavior) pada penderita hipertensi. *Jurnal Medika Hutama*, 2(02 Januari), 680-685.
6. Fitri, F., Ihsan, H., & Ananda, S. H. (2022). Hubungan Konsumsi Natrium dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Masyarakat Pesisir Lingkungan Lemo-Lemo, Kabupaten Bombana. *Jurnal Gizi Ilmiah: Jurnal Ilmiah Ilmu Gizi Klinik, Kesehatan Masyarakat dan Pangan*, 9(2), 01-07.
7. Rismawati, W. (2023). Gambaran Pengetahuan Gizi Dan Predisposisi Kebiasaan Makan Penyebab Terjadinya Hipertensi Pada Lansia Di Ruang Rawat Inap Rsu Bahteramas Provinsi Sulawesi Tenggara (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Kendari)
8. Sumardiyono, S. (2019). Hubungan Antara Merokok dan Aktifitas Fisik Dengan Prevalensi Hipertensi di Indonesia (Analisis Data Riskesdas dan Profil Kesehatan 2013). *Smart Medical Journal*, 2(1), 50-58.
9. Zaenurrohman, D. H., & Rachmayanti, R. D. (2017). Hubungan pengetahuan dan riwayat hipertensi dengan tindakan pengendalian tekanan darah pada lansia. *Stroke*, 33(46.1), 67.
10. Yusmaniar, Y., & Safitri, F. (2022). Hubungan Perokok dan Riwayat Keluarga dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien di Poli Penyakit Dalam Rumah Sakit Tingkat II Iskandar Muda Banda Aceh. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*, 8(2), 668-675.
11. Rosita, E., Nurahmat, N., Hastuti, D., & Tiara, A. (2023). Hubungan Pengetahuan Tentang Kejadian Hipertensi di Puskesmas Pante Ceureumen Kabupaten Aceh Barat. *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 6(1), 127-133.
12. Inayati, I., & Nuraini, S. (2021). Peran Pemerintah Desa Dalam Pelayanan Kesehatan Masyarakat di Desa Sukajaya Kecamatan Cibitung Kabupaten Bekasi. *Governance*, 9(2), 44-73.
13. Erika, E. (2023). Meningkatkan Pemahaman Masyarakat Pentingnya Deteksi Dini Diabetes Melitus Melalui Penyuluhan Dan Pengukuran Gula Dan Tekanan Darah. *EJOIN: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(7), 685-697.
14. Mahdur, R. R., & Sulistiadi, W. (2020). Evaluasi Program Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Posbindu PTM). *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 43-48.
15. Dharmawan, I. M., Sriyati, S. K., & Suryani, S. K. (2022). Perbedaan Pencegahan Risiko Diabetes Melitus Pada Lansia Di Pos Pembinaan Terpadu: Literature Review.
16. Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2019). Meningkatkan kualitas hidup lansia konsep dan berbagai intervensi. *Wineka Media*.
17. Setiyorini, E., Kep, M., Wulandari, N. A., & Kep, M. (2018). Asuhan keperawatan lanjut usia dengan penyakit degeneratif (Vol. 1). Media Nusa Creative (MNC Publishing).
18. Emilia, O., & Prabandari, Y. S. (2019). Promosi kesehatan dalam lingkup kesehatan reproduksi. Ugm Press.
19. ILAHI, K. R., Marsofely, R. L., Sumiati, S., Andeka, W., & Darwis, D. (2021). Perilaku Germas pada Usia Dewasa yang Mengalami Obesitas di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).
20. Febriyanti, N. R. (2021). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Perubahan Status Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Upt Pesanggrahan Pmks Mojopahit Mojokerto (Doctoral dissertation, Stikes Bina Sehat Ppni).
21. Komariah, A. (2015). Pengaruh senam ergonomis terhadap kadar asam urat pada lansia dengan gout di Pos Binaan Terpadu Kelurahan Pisangan Ciputat Timur.

22. ERMI, A. (2018). Pengaruh Senam Rematik Terhadap Kemandirian Dalam Melakukan Activity Daily Living Pada Lansia Penderita Rheumatoid Arthritis Di Posyandu Ismoyo Kelurahan Banjarejo Kecamatan Taman Kota Madiun (Doctoral dissertation, STIKES Bhakti Husada Mulia).
23. Mahawati, E., Yuniwati, I., Ferinia, R., Rahayu, P. F., Fani, T., Sari, A. P., ... & Bahri, S. (2021). Analisis Beban Kerja dan produktivitas kerja.
24. Tuna, H. (2011). Keefektifan konseling eklektik untuk menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi (Doctoral dissertation, UNS (Sebelas Maret University)).
25. Widayati, A. (2020). Perilaku kesehatan (health behavior): aplikasi teori perilaku untuk promosi kesehatan. Sanata Dharma University Press.
26. Batara, A. S. (2018). Healthy Setting Ruang Publik Perkotaan: Sebuah Konsep Terminal Sehat. CV. Social Politic Genius (SIGn).