

Edukasi Hipertensi dengan Pendekatan Latihan Fisik Sederhana Berbasis Fisioterapi Komunitas pada Posyandu Lansia

Muhammad Daffa Putra Iswahyudi¹, Bayu Prastowo², Nadya Setyarini Farizka³

^{1,2} Pendidikan Profesi Fisioterapis, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

³ UPT Puskesmas Lawang, Kabupaten Malang, Indonesia

Received : 4 Juli 2026, Revised : 13 Juli 2026, Published : 21 Juli 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Bayu Prastowo

E-mail: bayuprastowo@umm.ac.id

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang banyak ditemukan pada lansia dan dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular. Pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan lansia mengenai hipertensi dan pentingnya aktivitas fisik melalui edukasi fisioterapi komunitas. Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Lansia Desa Sidodadi Kecamatan Lawang dengan jumlah peserta sebanyak 25 orang. Metode yang dilakukan meliputi edukasi yang disertai dengan pemeriksaan tekanan darah dan intervensi fisik sederhana berupa latihan pernapasan, gerak aktif anggota tubuh, peregangan ringan, dan jalan santai. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa 7 peserta mengalami hipertensi derajat 1 dan 10 peserta mengalami hipertensi derajat 2. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah dilakukan intervensi. Pengetahuan mengenai pengertian hipertensi meningkat dari 8 menjadi 25 peserta, sedangkan pengetahuan tentang bahaya hipertensi, tanda dan gejala, pentingnya aktivitas fisik, serta latihan fisik sederhana meningkat menjadi 23 peserta. Kegiatan edukasi fisioterapi komunitas dan latihan fisik sederhana dapat membantu meningkatkan pengetahuan lansia mengenai hipertensi dan penerapan pola hidup sehat.

Kata kunci - aktivitas fisik, pencegahan penyakit, promosi kesehatan, penuaan, tekanan darah

Abstract

Hypertension is one of the most common non-communicable diseases among older adults and is associated with an increased risk of cardiovascular disease. This community service program aimed to improve older adults' knowledge of hypertension and the importance of physical activity through a community physiotherapy education program. The activity was conducted at the Elderly Integrated Health Post (Posyandu Lansia) in Sidodadi Village, Lawang District, involving 25 participants. The program consisted of health education, blood pressure screening, and simple physical exercise interventions, including breathing exercises, active range of motion exercises, light stretching, and walking exercises. The screening results showed that 7 participants were classified as having Grade 1 hypertension, while 10 participants had Grade 2 hypertension. The evaluation demonstrated an improvement in participants' knowledge following the intervention. Knowledge regarding the definition of hypertension increased from 8 to 25 participants, while knowledge of the risks of hypertension, its signs and symptoms, the importance of physical activity, and simple physical exercises increased to 23 participants. Community physiotherapy education combined with simple physical exercises can improve older adults' knowledge of hypertension and encourage the adoption of healthy lifestyle behaviors.

Keywords - blood pressure, physical activity, health promotion, disease prevention, healthy aging

How To Cite : Iswahyudi, M. D. P., Prastowo, B., & Farizka, N. S. (2026). Edukasi Hipertensi dengan Pendekatan Latihan Fisik Sederhana Berbasis Fisioterapi Komunitas pada Posyandu Lansia . *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 4(5), 2508 - 2516. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v4i5.4760>

Copyright ©2026 Muhammad Daffa Putra Iswahyudi, Bayu Prastowo, Nadya Setyarini Farizka

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan utama di dunia, termasuk di Indonesia (Manongga et al., 2024). *World Health Organization* (2025) menyatakan bahwa hipertensi adalah kondisi ketika tekanan darah sistolik mencapai ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg secara menetap. Hipertensi menjadi salah satu faktor risiko utama terjadinya penyakit kardiovaskular seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal jantung, serta gangguan ginjal (Purwono et al., 2020). Kondisi ini juga sering disebut sebagai *silent disease* karena pada beberapa individu dapat terjadi tanpa gejala yang jelas. Kondisi tersebut menimbulkan banyak penderita hipertensi tidak menyadari bahwa dirinya mengalami hipertensi hingga muncul komplikasi yang lebih berat (Kowalski et al., 2023).

Peningkatan angka kejadian hipertensi banyak ditemukan pada kelompok lanjut usia (lansia) (Manongga et al., 2024). Proses penuaan menyebabkan terjadinya perubahan fisiologis pada tubuh seperti penurunan elastisitas pembuluh darah, penurunan fungsi organ, serta perubahan metabolisme yang dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi (Harvey et al., 2016). Selain faktor usia, hipertensi pada lansia juga dipengaruhi oleh pola hidup kurang sehat. Pola tersebut meliputi perilaku sedentari, konsumsi makanan tinggi garam dan lemak, stres, kebiasaan merokok, serta kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya menjaga tekanan darah (Riyada et al., 2024). Kondisi tersebut dapat menyebabkan tekanan darah sulit terkontrol dan meningkatkan risiko komplikasi apabila tidak dilakukan upaya pencegahan serta pengendalian secara tepat (Riyada et al., 2024).

Hipertensi pada lansia tidak hanya berdampak pada kondisi kesehatan secara umum, tetapi juga dapat mempengaruhi kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Mustapa et al., 2025). Lansia dengan hipertensi sering mengeluhkan mudah lelah, sakit kepala, pegal pada leher dan bahu, gangguan tidur, serta penurunan toleransi aktivitas (Mustapa et al., 2025). Kondisi ini berlangsung dalam jangka waktu lama dan dapat menurunkan kualitas hidup lansia serta meningkatkan ketergantungan terhadap orang lain (Motamed-Jahromi & Kaveh, 2021). Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi dan pentingnya penerapan gaya hidup sehat sejak dini.

Salah satu upaya promotif dan preventif yang dapat dilakukan adalah melalui kegiatan fisioterapi komunitas (Rajan, 2017). Fisioterapi komunitas merupakan pelayanan fisioterapi yang berfokus pada upaya peningkatan kesehatan masyarakat melalui edukasi, promotif, preventif, serta pemberdayaan masyarakat agar mampu menjaga kesehatannya secara mandiri (Rajan, 2017). Edukasi kesehatan menjadi salah satu metode yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat (Severin et al., 2020). Edukasi kesehatan secara langsung kepada masyarakat dapat membantu meningkatkan pemahaman lansia mengenai hipertensi, faktor risiko, tanda dan gejala, serta pentingnya menjaga pola hidup sehat untuk membantu mengontrol tekanan darah (Dimitris et al., 2026).

Fisioterapi komunitas juga dapat dilakukan melalui pemberian latihan fisik sederhana yang sesuai dengan kondisi lansia (Studer et al., 2025). *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa aktivitas fisik rutin dengan intensitas ringan hingga sedang untuk membantu menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah. Aktivitas fisik secara teratur dapat membantu menjaga kestabilan tekanan darah, meningkatkan sirkulasi darah, menjaga fleksibilitas otot dan sendi, serta meningkatkan kemampuan fungsional lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Langhammer et al., 2018). Latihan fisik sederhana dapat disesuaikan dengan pola aktivitas sehari-hari seperti latihan pernapasan, gerak aktif, peregangan ringan, dan jalan santai karena mudah dilakukan, aman, serta sesuai dengan

kemampuan fisik lansia (World Health Organization, 2020).

Posyandu lansia merupakan salah satu bentuk pelayanan kesehatan masyarakat yang memiliki peran penting dalam meningkatkan kesehatan kelompok lanjut usia melalui kegiatan promotif dan preventif (Kasim & Rosnah, 2025). Melalui kegiatan posyandu, lansia dapat memperoleh pelayanan kesehatan dasar, pemantauan kondisi kesehatan, serta edukasi kesehatan secara berkala (Kasim & Rosnah, 2025). Posyandu lansia di Desa Sidodadi Kecamatan Lawang menjadi salah satu komunitas masyarakat yang memiliki potensi untuk dilakukan pengabdian masyarakat melalui pendekatan edukasi kesehatan. Hal ini dikarenakan, masih terdapat lansia yang belum memahami hipertensi dan pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan. Sehingga, berdasarkan kondisi tersebut, perlu dilakukan pengabdian masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi pada Posyandu Lansia Desa Sidodadi Kecamatan Lawang.

METODE

Pengabdian masyarakat berbasis fisioterapi komunitas ini dilaksanakan pada Posyandu Lansia Desa Sidodadi Kecamatan Lawang dengan jumlah 25 partisipan. Kegiatan dilaksanakan dalam satu kali pertemuan pada bulan Mei 2025 dengan durasi keseluruhan sekitar 120 menit. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai hipertensi. Penentuan topik pengabdian masyarakat ini merupakan rencana tindak lanjut dari pemetaan *non-communicable diseases* (NCDs) yang dilakukan oleh UPT.Puskesmas Lawang.

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu pemeriksaan tekanan darah, penentuan tingkat pengetahuan atau pemahaman, edukasi kesehatan, demonstrasi latihan fisik sederhana, pembagian *leaflet* edukasi, serta evaluasi. Pemeriksaan tekanan darah dilakukan untuk mengetahui kondisi kesehatan partisipan dan mengidentifikasi lansia yang memiliki tekanan darah tinggi. Selanjutnya dilakukan penentuan tingkat pengetahuan atau pemahaman melalui *pre-test* dan diakhiri dengan *post-test* setelah dilakukan edukasi kesehatan. Penentuan tingkat pengetahuan atau pemahaman ini merupakan salah satu bentuk evaluasi.

Edukasi kesehatan dilakukan secara langsung menggunakan metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab dengan bantuan media *PowerPoint* dan *leaflet*. Materi edukasi meliputi pengertian hipertensi, faktor risiko, tanda dan gejala, bahaya hipertensi, pentingnya aktivitas fisik, serta latihan fisik sederhana yang dapat membantu menjaga tekanan darah. Penggunaan *leaflet* bertujuan agar peserta dapat mengulas materi secara mandiri. Selain edukasi tersebut, partisipan melakukan demonstrasi latihan fisik sederhana secara mandiri sesuai kemampuan lansia. Latihan tersebut meliputi latihan pernapasan, gerak aktif anggota tubuh, peregangan ringan, dan jalan santai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik peserta pengabdian masyarakat ditunjukkan pada Tabel 1. Pengabdian masyarakat diikuti oleh 25 partisipan dari Posyandu Lansia Desa Sidodadi Kecamatan Lawang. Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar partisipan berjenis kelamin perempuan sebanyak 23 orang (92,0%), sedangkan laki-laki hanya 2 orang (8,0%). Dominasi peserta perempuan menunjukkan bahwa keikutsertaan dalam kegiatan Posyandu Lansia masih lebih banyak diikuti oleh lansia perempuan dibandingkan laki-laki. Lansia perempuan memiliki risiko mengalami hipertensi yang cukup tinggi, terutama setelah memasuki usia lanjut akibat perubahan hormonal dan penurunan fungsi tubuh yang terjadi selama proses penuaan (Gunawan et al., 2024). Penurunan kadar hormon estrogen setelah menopause menyebabkan berkurangnya efek protektif terhadap sistem kardiovaskular, sehingga meningkatkan kekakuan pembuluh darah, menurunkan elastisitas arteri, serta mengganggu regulasi tekanan darah (Sikala et al., 2025). Kondisi tersebut mengakibatkan perempuan lansia lebih rentan mengalami peningkatan tekanan darah dibandingkan pada usia reproduktif. Oleh karena itu, perempuan lansia merupakan kelompok yang perlu mendapatkan perhatian khusus dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi (Gunawan et al., 2024).

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

Berdasarkan kelompok usia, partisipan didominasi berada pada rentang usia 60-69 tahun sebanyak 10 orang (40,0%), diikuti kelompok usia 50-59 tahun sebanyak 8 orang (32,0%), usia 70-79 tahun sebanyak 5 orang (20,0%), dan usia 80-89 tahun sebanyak 2 orang (8,0%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta termasuk dalam kelompok lansia muda (*young-old*). Kelompok ini umumnya masih memiliki kemampuan fungsional yang cukup baik untuk mengikuti kegiatan edukasi maupun latihan fisik sederhana. Selain itu, sebagian besar peserta merupakan ibu rumah tangga sebanyak 16 orang (64,0%), diikuti buruh pabrik sebanyak 5 orang (20,0%), dan buruh tani sebanyak 4 orang (16,0%). Karakteristik pekerjaan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki aktivitas fisik harian yang berbeda. Perbedaan jenis pekerjaan dapat memengaruhi risiko hipertensi melalui variasi tingkat aktivitas fisik, beban kerja, tingkat stres, serta pola hidup yang dijalani (Malkoç et al., 2024).

Ibu rumah tangga umumnya melakukan aktivitas fisik dengan intensitas ringan hingga sedang, namun aktivitas tersebut sering kali tidak terstruktur sebagai latihan fisik yang direkomendasikan untuk pengendalian tekanan darah (Sikala et al., 2025). Sementara itu, pekerjaan sebagai buruh pabrik maupun buruh tani melibatkan aktivitas fisik yang lebih berat, tetapi dapat disertai dengan beban kerja tinggi, kelelahan, maupun stres kerja yang juga berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah apabila tidak diimbangi dengan pola hidup sehat (Sikala et al., 2025). Sehingga memerlukan edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik yang terstruktur untuk mengendalikan hipertensi. Tingginya persentase pekerjaan ibu rumah tangga menunjukkan bahwa partisipan masih aktif melakukan aktivitas sehari-hari sehingga edukasi pentingnya menjaga kesehatan dan aktivitas fisik menjadi hal yang penting untuk diberikan pada kelompok masyarakat tersebut guna mendorong penerapan aktivitas fisik yang teratur, menjaga berat badan ideal, serta mengurangi faktor risiko hipertensi (Malkoç et al., 2024).

Tabel 1.

Karakteristik Responden		
Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	2	8
Perempuan	23	92
Usia		
50-59 tahun	8	32
60-69 tahun	10	40
70-79 tahun	5	20
80-89 tahun	2	8
Pekerjaan		
Ibu rumah tangga (IRT)	16	64
Buruh pabrik	5	20
Buruh tani	4	16
Tekanan Darah		
Tekanan darah tinggi derajat II	10	40
Tekanan darah tinggi derajat I	7	28
Tekanan darah rendah	3	12
Normal	5	20

Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah, jumlah partisipan mengalami tekanan darah tinggi derajat II sebanyak 10 orang (40,0%) dan derajat I sebanyak 7 orang (28,0%). Sementara itu, partisipan dengan tekanan darah normal berjumlah 5 orang (20,0%) dan partisipan yang mengalami tekanan darah rendah sebanyak 3 orang (12,0%). Temuan partisipan dengan tekanan darah tinggi mengindikasikan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang cukup tinggi pada

kelompok lansia di Posyandu Lansia Desa Sidodadi. Peningkatan tekanan darah pada lansia berkaitan dengan proses penuaan yang menyebabkan penurunan elastisitas pembuluh darah, peningkatan kekakuan arteri, serta perubahan fungsi sistem kardiovaskular. Kondisi tersebut menyebabkan tekanan darah cenderung meningkat seiring bertambahnya usia sehingga risiko hipertensi pada lansia menjadi lebih tinggi. Selain faktor usia, tingginya proporsi hipertensi juga dipengaruhi oleh gaya hidup, seperti kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang kurang sehat, serta rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi (Sikala et al., 2025).



Gambar 1.

Pengabdian masyarakat di Posyandu Lansia Desa Sidodadi

Metode edukasi dilakukan menggunakan *PowerPoint* secara langsung dan tanya jawab membantu partisipan lebih mudah memahami materi yang ditunjukkan pada gambar 1 (Pratiwi et al., 2025). Penyampaian materi dengan bahasa sederhana dan disertai komunikasi dua arah juga membuat peserta lebih aktif selama kegiatan berlangsung (Burhanuddin, 2021). Hal tersebut terlihat dari meningkatnya pengetahuan tentang hipertensi sebelum dan setelah dilakukan edukasi. Selain edukasi kesehatan, kegiatan ini juga memberikan latihan fisik sederhana berupa latihan pernapasan, gerak aktif anggota tubuh, peregangan ringan, dan jalan santai. Aktivitas fisik ringan hingga sedang diketahui memiliki manfaat dalam membantu menjaga kestabilan tekanan darah, meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan fleksibilitas otot dan sendi, serta meningkatkan kemampuan fungsional lansia (World Health Organization, 2020). Latihan yang diberikan disesuaikan dengan kemampuan lansia sehingga mudah dilakukan secara mandiri di rumah (Putri & Noviana, 2026). Pemberian latihan fisik sederhana juga bertujuan untuk meningkatkan kesadaran lansia bahwa aktivitas fisik dapat dilakukan dengan gerakan sederhana tanpa memerlukan alat khusus (World Health Organization, 2020).

Latihan fisik yang dilakukan secara teratur dapat membantu menurunkan tekanan darah melalui beberapa mekanisme. Aktivitas fisik meningkatkan produksi *nitric oxide* (NO) oleh endotel pembuluh darah yang menyebabkan vasodilatasi sehingga resistensi pembuluh darah perifer menurun (Maudi et al., 2021). Selain itu, latihan fisik juga menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan dominasi sistem saraf parasimpatis, sehingga denyut jantung dan tekanan darah menjadi lebih terkontrol (Maudi et al., 2021). Latihan secara rutin juga meningkatkan elastisitas pembuluh darah, memperbaiki fungsi endotel, serta meningkatkan sensitivitas insulin sehingga kerja jantung menjadi lebih efisien dan tekanan darah dapat dipertahankan dalam batas normal (World Health Organization, 2020).



Gambar 2.
Leaflet media edukasi pengabdian masyarakat

Leaflet edukasi diberikan kepada partisipan sebagai media tambahan untuk kembali mengulas materi mengenai hipertensi dan latihan fisik sederhana secara mandiri di rumah. Selain mendukung proses edukasi, *leaflet* juga membantu partisipan memahami kembali materi yang telah diberikan sehingga dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran lansia mengenai pentingnya menjaga tekanan darah dan melakukan aktivitas fisik secara rutin.

Tabel 2.
Jenis Latihan Fisik Sederhana

Latihan	Standar Operasional Prosedur (SOP)	Dosimetri (FITT)
Jalan santai	Berjalan santai sambil mengatur napas dan menggunakan alas kaki yang nyaman	F: 3–5 kali/minggu I: ringan–sedang T: 20–30 menit T: aerobik
Latihan pernapasan	Tarik napas melalui hidung, tahan 2–3 detik, lalu hembuskan perlahan melalui mulut	F: setiap hari I: ringan T: 5–10 menit T: latihan pernapasan
Gerak aktif anggota tubuh	Menggerakkan tangan dan kaki secara perlahan sambil duduk atau berdiri	F: 3–5 kali/minggu I: ringan T: 10–15 repetisi, 2–3 set T: latihan ROM
Peregangan ringan	Peregangan tangan dan kaki secara perlahan tanpa menimbulkan nyeri	F: setiap hari/setelah latihan I: ringan T: 5–10 menit T: peregangan

Keterangan: F = Frekuensi, I = Intensitas, T = Time/Waktu, T = Tipe

Latihan pernapasan yang diberikan membantu lansia melakukan relaksasi dan membantu mengontrol pola napas agar tubuh menjadi lebih rileks (Helena et al., 2025). Gerak aktif anggota tubuh dan peregangan ringan membantu menjaga fleksibilitas otot dan sendi serta mengurangi kekakuan akibat kurangnya aktivitas gerak pada lansia (Ferrando et al., 2025). Selain itu, jalan santai sebagai latihan aerobik ringan dapat membantu meningkatkan kebugaran kardiovaskular apabila dilakukan secara rutin (Pinckard et al., 2019). Latihan fisik sederhana secara langsung juga membantu peserta memahami pelaksanaan latihan yang benar sehingga dapat diterapkan kembali secara mandiri setelah kegiatan selesai (World Health Organization, 2020).

Tabel 3.
Tingkat pengetahuan lansia pada hipertensi

Indikator Pertanyaan	Pre-test (n)	Post-test (n)
Pengertian hipertensi	8	25
Bahaya hipertensi	8	23
Tanda dan gejala hipertensi	8	23
Pentingnya aktivitas fisik pada hipertensi	0	23
Latihan fisik sederhana	0	23

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* pada tabel 3 menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lansia setelah dilakukan edukasi fisioterapi komunitas. Pengetahuan mengenai pengertian hipertensi meningkat dari 8 orang menjadi 25 partisipan. Pengetahuan mengenai bahaya hipertensi serta tanda dan gejala hipertensi meningkat dari 8 menjadi 23 partisipan. Selain itu, pengetahuan mengenai pentingnya aktivitas fisik dan latihan fisik sederhana yang sebelumnya belum diketahui partisipan mengalami peningkatan menjadi 23 partisipan setelah dilakukan intervensi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi fisioterapi komunitas dan latihan fisik sederhana dapat membantu meningkatkan pemahaman lansia mengenai hipertensi dan pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan.

Peningkatan pengetahuan lansia setelah dilakukan intervensi menunjukkan bahwa edukasi fisioterapi komunitas dapat menjadi salah satu metode yang efektif. Melalui metode tersebut secara langsung, diskusi, tanya jawab, serta demonstrasi latihan fisik sederhana, partisipan menjadi lebih mudah memahami materi yang diberikan. Selain itu, pemberian edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik membantu meningkatkan kesadaran lansia untuk mulai menerapkan pola hidup sehat dan melakukan latihan fisik sederhana secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari (Dhobe et al., 2025).

Pengabdian masyarakat berbasis fisioterapi komunitas menunjukkan bahwa pendekatan promotif dan preventif memiliki peran penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai kesehatan. Posyandu lansia sebagai salah satu bentuk pelayanan kesehatan masyarakat dapat menjadi sarana yang efektif dalam memberikan edukasi kesehatan secara berkala kepada lansia. Dengan meningkatnya pengetahuan mengenai hipertensi dan pentingnya aktivitas fisik, diharapkan lansia dapat lebih aktif menjaga kesehatan, menerapkan pola hidup sehat, serta melakukan aktivitas fisik sederhana secara rutin untuk membantu menjaga tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup (Ramadhani et al., 2024).

Selama pelaksanaan kegiatan, secara umum seluruh rangkaian pengabdian masyarakat dapat berlangsung dengan baik dan peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi. Meskipun demikian, terdapat beberapa kendala teknis, seperti perbedaan tingkat pemahaman dan kondisi fisik peserta sehingga penyampaian materi maupun demonstrasi latihan fisik perlu disesuaikan dengan kemampuan masing-masing lansia. Selain itu, beberapa peserta memerlukan pendampingan lebih lanjut saat mempraktikkan gerakan agar latihan dapat dilakukan dengan benar dan aman. Kendala tersebut dapat diatasi melalui penyampaian materi menggunakan bahasa yang sederhana, sesi tanya jawab, demonstrasi secara langsung, serta pemberian leaflet sebagai media edukasi yang dapat dipelajari kembali secara mandiri di rumah. Ke depannya, kegiatan serupa diharapkan dapat dilaksanakan secara berkala sehingga edukasi dan latihan fisik dapat terus dipantau serta memberikan manfaat yang lebih optimal bagi masyarakat.

KESIMPULAN

Edukasi berbasis fisioterapi komunitas pada Posyandu Lansia Desa Sidodadi Kecamatan Lawang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lansia mengenai hipertensi, bahaya

hipertensi, tanda dan gejala, serta pentingnya aktivitas fisik setelah diberikan edukasi kesehatan dan latihan fisik sederhana. Edukasi yang disertai demonstrasi latihan fisik sederhana dan media *leaflet* membantu lansia memahami pentingnya menjaga tekanan darah dan menerapkan aktivitas fisik secara rutin. Metode tersebut dapat menjadi upaya promotif dan preventif untuk membantu lansia menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup.

Saran :

Edukasi berbasis fisioterapi komunitas dapat dilakukan secara berkala. Lansia juga dapat menerapkan latihan fisik sederhana secara mandiri di rumah sebagai bagian dari pola hidup sehat. Selain itu, kerja sama antara tenaga kesehatan, kader posyandu, dan masyarakat perlu ditingkatkan untuk mendukung upaya promotif dan preventif pada kelompok lansia secara berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Posyandu Lansia Desa Sidodadi Kecamatan Lawang dan Program Studi Pendidikan Profesi Fisioterapis, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang yang telah membantu dan mendukung pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Burhanuddin, A. (2021). Improving Students' Oral Communication Skills in Public Speaking through Individual Presentation Task. *Jurnal Lingua Idea*, 12(2), 159. <https://doi.org/10.20884/1.jli.2021.12.2.4002>
- Dhobe, A. M. D., Wardoyo, S. I., & Soeharto, B. (2025). Penyuluhan Fisioterapi Komunitas dalam Meningkatkan Pengetahuan Terkait Hipertensi pada Posyandu Lansia di Puskesmas Kendalsari Kota Malang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 8(3), 4096–4102. <https://doi.org/10.59837/jpmmba.v3i8.3224>
- Dimitris, P., Petros, D., Marianna, K., Fani, T., Nikolaos, V., & Sevasti, S. (2026). The Impact of Community Physiotherapy on Reducing Morbidity and Empowering the Population: A Literature Review. *International Journal of Novel Research in Healthcare and Nursing*, 13, 15–21. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18379408>
- Ferrando, V., Panasci, M., Bisio, A., Chiarotti, V., Marmondi, F., Bonato, M., Ruggeri, P., & Faelli, E. (2025). Stretching Before Resistance Training as a Strategy to Improve Stair Descent Performance in Older Women. *Sports*, 13(8). <https://doi.org/10.3390/sports13080276>
- Gunawan, A. N., Hanafi, R. A., Ramadhani, S. Z., & Susanti, N. (2024). Gejala dan Faktor Risiko Hipertensi pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Dagang Kelambir Kecamatan Tanjung Morawa. *Jurnal Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*, 8(2), 3387–3392. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v8i2.29495>
- Harvey, A., Montezano, A. C., & Touyz, R. M. (2016). Vascular Biology of Ageing-Implications in Hypertension. *Journal of Molecular and Cellular Cardiology*, 83(8), 112–121. <https://doi.org/10.1016/j.yjmcc.2016.04.011>
- Helena, M., Siswanto, S., & Esthi Rahayu. (2025). Effectiveness of Deep Breathing Relaxation to Reduce Anxiety Symptoms in the Elderly. *Counsnesia Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 6(1), 147–155. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v6i1.4990>
- Kasim, S. S., & Rosnah. (2025). Optimalisasi Layanan Posyandu Lanjut Usia (Lansia) Berbasis Edukasi Kesehatan: Studi di Kelurahan Kasupute Kabupaten Konawe. *Public Administration and Government Journal*, 5(1), 156–164. <https://doi.org/10.52423/pamarenda.v5i1.132>
- Kowalski, S., Goniewicz, K., Moskal, A., Al-Wathinani, A. M., & Goniewicz, M. (2023). Symptoms in Hypertensive Patients Presented to the Emergency Medical Service: A Comprehensive Retrospective Analysis in Clinical Settings. *Journal of Clinical Medicine*, 12(17). <https://doi.org/10.3390/jcm12175495>
- Langhammer, B., Bergland, A., & Rydwik, E. (2018). The Importance of Physical Activity Exercise

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

- among Older People. *BioMed Research International*, 18(20). <https://doi.org/10.1155/2018/7856823>
- Malkoç, N., Çolak, S., Malkoç, N., & Yol, Y. (2024). The Effect of Physical Activity Applied to Housewives on their Well-Being and Happiness Levels. *Journal of Pioneering Medical Science*, 13(5), 117–121. <https://doi.org/10.61091/jpms202413521>
- Manongga, E. R. R., Nelwan, J. E., Pingkan, W., Kaunang, J., & Belakang, A. L. (2024). Gambaran Determinan Hipertensi di Puskesmas Amurang Kabupaten Minahasa Selatan. *Journal of Public Health and Community Medicine*, 5. <https://doi.org/10.35801/ijphcm.v5i4.60387>
- Maudi, N. Y., Platini, H., & Pebrianti, S. (2021). Aktivitas Fisik Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Aisyiyah*, 8(1), 25–38. <https://doi.org/10.33867/jka.v8i1.239>
- Motamed-Jahromi, M., & Kaveh, M. H. (2021). Effective Interventions on Improving Elderly's Independence in Activity of Daily Living: A Systematic Review and Logic Model. *Frontiers in Public Health*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.516151>
- Mustapa, G. W., Susanto, T., & Asmaningrum, N. (2025). Risk Factors of Hypertension in the Elderly within the Family: A Literature Review. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 13(2), 242–254. <https://doi.org/10.33366/jc.v13i2.6414>
- Pinckard, K., Baskin, K. K., & Stanford, K. I. (2019). Effects of Exercise to Improve Cardiovascular Health. *Front. Cardiovasc. Med.*, 6. <https://doi.org/10.3389/fcvm.2019.00069>
- Pratiwi, P. C., Lukitawati, L., Moh. Farizqo Irvan, Al Karim, C. H., & Hanifah, F. (2025). Strengthening Women's Psychosocial Support through Psychoeducation in the Former Argorejo Localisation Area. *Abdimas: Jurnal Pengabdian Masyarakat Universitas Merdeka Malang*, 10(4), 785–802. <https://doi.org/10.26905/abdimas.v10i4.15885>
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., Budianto, A., Dharma Wacana Metro, A. K., Muhammdiyah, U., & Lampung, P. (2020). Pola Konsumsi Garam dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1). <https://doi.org/10.52822/jwk.v5i1.120>
- Putri, M. A., & Noviana, M. (2026). Effectiveness of Home-Based Physical Exercise for The Elderly: Endurance and Its Impact on Mobility and Functional Activities. *Jurnal Promkes*, 14(1), 164–174. <https://doi.org/10.20473/jpk.V14.I1.2026.164-174>
- Rajan, P. (2017). Community Physiotherapy or Community-Based Physiotherapy. *Health Promotion Perspectives*, 7(2), 50–51. <https://doi.org/10.15171/hpp.2017.10>
- Ramadhani, D., Wardoyo, S. S. I., & Suharto, B. (2024). Edukasi Fisioterapi Komunitas pada Pasien dengan Hipertensi di Posyandu Lansia RW. 3 Kelurahan Tulusrejo Puskesmas Kendalsari Kota Malang. *Natural: Jurnal Pelaksanaan Pengabdian Bergerak Bersama Masyarakat.*, 2(4), 85–92. <https://doi.org/10.61132/natural.v2i4.839>
- Riyada, F., Fauziah, S. A., Liana, N., & Hasni, D. (2024). Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Resiko Hipertensi pada Lansia. *Scientific Journal*, 3, 27–47. <https://doi.org/10.56260/sciena.v3i1>
- Severin, R., Sabbahi, A., Albarrati, A., Phillips, S. A., & Arena, S. (2020). Blood Pressure Screening by Outpatient Physical Therapists: A Call to Action and Clinical Recommendations. *Physical Therapy*, 100(6), 1008–1019. <https://doi.org/10.1093/ptj/pzaa034>
- Sikala, S., Distinarista, H., & Rahayu, T. (2025). Faktor–Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi pada Lansia di RS Bhayangkara Tk. II Jayapura. *Jurnal Siti Rufaidah*, 3(3), 298–318. <https://doi.org/10.57214/jasira.v3i3.232>
- Studer, M., Irwin, K. E., & Wingood, M. (2025). The Pharmacists of Physical Activity: Physiotherapists Empowering Older Adults' Autonomy in the Self-Management of Aging with and Without Persistent Conditions. *Healthcare (Switzerland)*, 13(7). <https://doi.org/10.3390/healthcare13070834>
- World Health Organization. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- World Health Organization. (2025, September 25). *Hypertension*. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>