



Application of Hypertension Gymnastics to Reduce Blood Pressure in the Community in Health Center Facilities of South Banjarmasin

Yenny Okvitasisari

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
Banjarmasin, Indonesia

Seillawati*

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
Banjarmasin, Indonesia

Shalma Agustina

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
Banjarmasin, Indonesia

Irman Saptadi

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
Banjarmasin, Indonesia

'Ulya Noor Safira

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
Banjarmasin, Indonesia

Salsabila

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
Banjarmasin, Indonesia

M. Syauqi Ashiddiqie

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
Banjarmasin, Indonesia

*corresponding author: watisheilla10@gmail.com

Keywords:

ABSTRACT

holistic nursing,
hypertension,

hydrotherapy,

foot massage,

hypertension
exercise.

Hypertension, driven by unhealthy lifestyles and low public awareness, remains a major health concern. This community project introduced non-pharmacological holistic nursing interventions to support hypertension management. The interventions included warm foot soaking (hydrotherapy), foot massage, and hypertension exercises—simple, low-cost methods easily applied in daily life. A health education and demonstration program was conducted in Kelayan Timur to improve public knowledge and promote independent practice of these therapies. Community members actively participated in the sessions, showing increased understanding and motivation to adopt the interventions. The results demonstrated that these holistic approaches

were well-received and feasible for regular use. This initiative highlights the potential of non-pharmacological methods to complement hypertension care effectively in community settings. With continued support and collaboration from healthcare institutions, these interventions can contribute to more sustainable hypertension management and empower communities to take a proactive role in their health.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat di berbagai negara, termasuk Indonesia. Penyakit ini berkontribusi besar terhadap beban kesehatan masyarakat karena menjadi faktor risiko utama dari penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal kronis. Berdasarkan hasil observasi di Kelurahan Kelayan Timur RT 07, RT 08, dan RT 40, diketahui bahwa sebagian besar masyarakat mengalami hipertensi, namun belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai pengelolaan tekanan darah secara tepat. Salah satu penyebab tingginya angka hipertensi di wilayah tersebut adalah gaya hidup yang kurang sehat, khususnya pola konsumsi makanan tinggi garam serta minimnya aktivitas fisik.

Penanganan hipertensi tidak hanya dapat dilakukan secara farmakologis, tetapi juga melalui pendekatan non-farmakologis yang lebih murah, minim efek samping, dan mudah diterapkan di tingkat keluarga. Intervensi non-farmakologis seperti hidroterapi (rendam kaki air hangat), pijat kaki (foot massage), dan senam hipertensi terbukti membantu menurunkan tekanan darah melalui mekanisme fisiologis alami (Febriana, 2025). Pendekatan ini selaras dengan prinsip keperawatan holistik yang memandang individu sebagai satu kesatuan utuh yang terdiri dari aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual (Sya'diyah et al., 2023).

Keperawatan holistik tidak hanya penting dalam konteks pelayanan klinis, tetapi juga dalam pemberdayaan masyarakat melalui pengabdian. Intervensi berbasis komunitas memungkinkan terjadinya perubahan perilaku secara berkelanjutan serta mendorong individu untuk menjadi agen kesehatan bagi dirinya dan lingkungan sekitarnya (Ayu Prabasari Panglipurningsih et al., 2024). Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam pengelolaan hipertensi melalui terapi non-farmakologis yang mudah, murah, dan aman, serta dapat diterapkan secara mandiri.

Kandungan kimia serai antara lain minyak atsiri dengan komponen komponen citronellal, citral, kadinol. Anggota family poaceae itu bersifat rasa pedas dan hangat. Serai bermanfaat sebagai anti radang, menghilangkan rasa sakit, dan melancarkan sirkulasi darah. Manfaat lain juga untuk sakit kepala, sakit otot, ngilu sendi dan memar (Uliya & Ambarwati, 2020).

METODE

Metode pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan edukatif partisipatif melalui beberapa tahapan kegiatan terstruktur. Tahapan pertama adalah identifikasi masalah dengan melakukan pengkajian awal di masyarakat Kelurahan Kelayan Timur RT 07, RT 08, dan RT 40 untuk mengetahui prevalensi serta pemahaman masyarakat mengenai hipertensi. Tahapan kedua adalah perencanaan intervensi, yang mencakup penyusunan materi edukasi dan persiapan alat serta media pendukung untuk pelaksanaan terapi. Tahapan ketiga yaitu pelaksanaan kegiatan, berupa edukasi kesehatan tentang hipertensi dan penerapan tiga intervensi terapi non-farmakologis, yaitu hidroterapi (rendam kaki air hangat), pijat kaki (foot massage), dan senam hipertensi. Metode pelaksanaan dilakukan melalui penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung bersama peserta. Tahapan terakhir adalah evaluasi, dilakukan dengan observasi terhadap partisipasi masyarakat, umpan balik lisan, serta kemampuan peserta dalam menjelaskan dan mempraktikkan kembali terapi yang telah diajarkan. Kegiatan ini menekankan pemberdayaan masyarakat agar mampu melanjutkan intervensi secara mandiri dan berkelanjutan dalam lingkungan tempat tinggal mereka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Kelurahan Kelayan Timur RT 07, RT 08, dan RT 40 mendapatkan respons positif dari masyarakat. Kegiatan dimulai dengan edukasi mengenai hipertensi, penyebab, serta dampak jangka panjang jika tidak ditangani. Materi dilanjutkan dengan pengenalan terapi non-farmakologis sebagai alternatif intervensi, yaitu hidroterapi (rendam kaki air hangat), pijat kaki (foot massage), dan senam hipertensi.

Partisipasi masyarakat cukup tinggi, ditunjukkan oleh kehadiran peserta yang antusias mengikuti setiap sesi kegiatan. Selama pelaksanaan, peserta tidak hanya mendengarkan materi edukatif tetapi juga aktif dalam sesi praktik langsung. Keterlibatan aktif ini menunjukkan bahwa metode yang digunakan mampu membangun kesadaran serta meningkatkan pemahaman tentang pengelolaan hipertensi secara mandiri. Evaluasi dilakukan secara observasional dan verbal, menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu menyebutkan kembali langkah-langkah terapi yang diajarkan dan menunjukkan ketertarikan untuk melanjutkan praktik secara rutin di rumah.

Temuan ini menguatkan bahwa pendekatan edukatif partisipatif efektif dalam membangun kesadaran kesehatan berbasis komunitas. Terapi non-farmakologis yang dikenalkan dianggap mudah diterapkan, hemat biaya, serta tidak memiliki efek samping seperti terapi farmakologis. Selain itu, kegiatan ini juga berpotensi menciptakan efek berantai melalui penyebarluasan informasi oleh peserta kepada keluarga dan lingkungan sekitar.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa intervensi keperawatan holistik berbasis masyarakat sangat relevan untuk diterapkan sebagai bentuk penguatan promotif dan preventif dalam pengelolaan penyakit tidak menular seperti hipertensi. Hal ini juga sejalan dengan prinsip keperawatan holistik yang memandang pasien secara menyeluruh, mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual.



(Senam) (Senam)

Secara umum pembahasan dari hasil penelitian adalah kebebasan dari penulis untuk menuliskan baik hasil penelitian maupun analisis dari hasil tersebut sehingga menjadi suatu pembahasan dan mengarah kepada simpulan dari asumsi yang diperoleh.

KESIMPULAN

Pengembangan masyarakat melalui edukasi dan penerapan terapi non-farmakologis berupa hidroterapi (rendam kaki air hangat), pijat kaki (foot massage), dan senam hipertensi terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam mengelola hipertensi secara mandiri. Pendekatan keperawatan holistik yang diterapkan mampu membangun kesadaran

akan pentingnya pengendalian hipertensi tanpa ketergantungan pada obat-obatan, serta mendorong partisipasi aktif masyarakat dalam menjaga kesehatan. Intervensi ini mudah dilakukan, tidak memerlukan biaya besar, dan berpotensi untuk diterapkan secara berkelanjutan di lingkungan tempat tinggal masing-masing. Dengan keterlibatan aktif masyarakat dan dukungan dari tenaga kesehatan, pendekatan ini dapat menjadi strategi promotif dan preventif yang berdaya guna dalam pengelolaan penyakit tidak menular di tingkat komunitas.

REFERENSI

- Ayu Prabasari Panglipurningsih, N., Yuliza, E., Atika, S., Riana Latuperissa, G., Gani Haitamy, A., Samsuni, S., Kelrey, F., Haryanti Butarbutar, M., Herliana, I., & Enisah, E. (2024). *Keperawatan Komunitas* (P. Intan Daryawanti, Ed.). PT. Green Pustaka Indonesia.
- Febriana, A. (2025). *Manajemen Hipertensi dengan Pendekatan Terapi Komplementer dalam Praktik Keperawatan*. Nuansa Fajar Cemerlang.
- Sya'diyah, H., Fathonah, S., Asta Pramestirini, R., Purwaningsih, E., Ayu Henny Achjar, K., Suardana. I Wayan, Supatmi, S., Hanifatun Fajria, S., Erin Sastrini, Y., Asih Rohmawati, D., Novita Kumalasari, D., & Agustiningsih, A. (2023). *Keperawatan Holistik : Pendekatan Komprehensif Dalam Perawatan Pasien* (P. Intan Daryaswanti, Ed.). PT. Sonpedia Publishing Indonesia.