



Penerapan Senam Anti-Stroke pada Lansia dengan Hipertensi di Desa Kaliputih Kecamatan Purwojati

Asri Nur Rahmawati¹, Madyo Maryoto¹, Adiratna Sekar Siwi¹

¹Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Jawa Tengah, Indonesia

Correspondence author: Asri Nur Rahmawati

Email: asrinurrahma82@gmail.com

Address : Desa Karangmangu RT 03 RW 03 Kecamatan Purwojati Kabupaten Banyumas, Telp 085746907212

DOI: <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v6i5.1028>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Abstract

Introduction: Hypertension, or high blood pressure, is a common health problem that can increase the risk of serious complications, including heart disease, stroke, and kidney failure. In Central Java, the prevalence of hypertension reached 31.4% in 2023, indicating that approximately one in three people was affected. Elderly individuals are particularly vulnerable to hypertension and its complications due to age-related physiological changes and the presence of other risk factors. One non-pharmacological effort that can be implemented to prevent stroke and support blood pressure control is anti-stroke exercise. This activity involves simple physical movements that can help improve physical fitness, blood circulation, and functional ability in the elderly.

Objective: This community service program (PkM) aimed to improve elderly people's knowledge and skills in performing anti-stroke exercises as an effort to prevent stroke and maintain health.

Method: The activity was conducted using lecture, discussion, demonstration, and practice methods. Knowledge was evaluated using pre-test and post-test questionnaires administered to 19 elderly participants. Participants were also guided to practice anti-stroke exercises according to the demonstrated procedures.

Results: The pre-test results showed that 84% of participants had low knowledge, while 16% had sufficient knowledge. After the educational intervention and exercise practice, 89% of participants achieved a high knowledge category, while 11% remained in the sufficient category.

Conclusion: The community service program increased elderly participants' knowledge and skills regarding anti-stroke exercises and stroke prevention. Anti-stroke exercise education can be used as a simple non-pharmacological activity to support health promotion among the elderly.

Keywords: Anti-Stroke Exercise, Blood Pressure, Hypertension, Non-pharmacological Intervention, Stroke

Latar Belakang

Hipertensi yang sering dikenal sebagai tekanan darah tinggi dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), 1,28 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, yang merupakan salah satu penyebab utama kematian dini. Berdasarkan data *The Lancet Global Health* (2022), diperkirakan 32% orang dewasa di seluruh dunia mengidap hipertensi. Hanya sebagian kecil dari perkiraan 1,28 miliar orang dengan hipertensi yang mendapatkan perawatan yang tepat (Mardianto et al., 2022). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2022, 34,1% dari 275 juta penduduk Indonesia (berusia 18 tahun ke atas) menderita hipertensi.

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2022, 30,3% penduduk Jawa Tengah berusia 18 tahun ke atas menderita tekanan darah tinggi. Menurut data tahun 2023, prevalensi hipertensi di Jawa Tengah meningkat menjadi 31,4%, yang berarti lebih dari satu dari setiap tiga orang di wilayah tersebut mengidap penyakit ini. Menurut Riset Kesehatan Dasar tahun 2022, prevalensi hipertensi di Banyumas adalah 30,3%, sama dengan prevalensi di seluruh wilayah Jawa Tengah (Kemenkes, 2021). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati (2025) di sejumlah wilayah Jawa Tengah yang menunjukkan kasus serupa di Banyumas, prevalensi hipertensi mencapai 28% hingga 31%. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Risikesdas) tahun 2023, prevalensi hipertensi di Jawa Tengah sedikit meningkat menjadi 31,4% pada tahun 2023 (Kemenkes, 2021). Prevalensi hipertensi di Indonesia meningkat secara signifikan menjadi 35% pada tahun 2023, terutama pada kelompok usia lanjut dan mereka yang memiliki faktor risiko seperti obesitas dan kebiasaan merokok (Kemenkes, 2024).

Sekitar 10% (17 dari 60) peserta di Posyandu 2 menderita hipertensi mereka tidak mengonsumsi obat antihipertensi dan tidak mengetahui bahwa senam anti-stroke dapat menurunkan tekanan darah, berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan bersama perangkat Desa Kaliputih pada hari Kamis, 24 Oktober 2024, serta wawancara dengan kader kesehatan dan warga setempat. Baik pengobatan farmakologis maupun non-farmakologis dapat digunakan untuk menangani hipertensi. Pengobatan non-farmakologis mencakup program berbasis latihan fisik seperti latihan anti-stroke, sedangkan terapi farmakologis menggunakan obat-obatan. Latihan pencegahan stroke dapat membantu mencegah atau mengurangi penurunan kondisi sistem tubuh jika dilakukan secara rutin (Sabrina Nainggolan, 2022).

Senam anti-stroke adalah jenis latihan khusus yang mudah dilakukan, tidak terlalu membebani fisik, dan dapat menjadi kegiatan yang menyenangkan. Senam ini termasuk dalam kategori aerobik *low-impact* (berdampak rendah) dan merupakan metode latihan yang inovatif (Yafie et al., 2025). Senam anti-stroke yang lebih sederhana dan mudah diingat merupakan keunggulan dibandingkan bentuk latihan lainnya bagi para lansia. Selain itu, berbagai penelitian menunjukkan bahwa latihan ini dapat menurunkan tekanan darah (Khotimah, 2023). Selain memberikan stimulasi yang diperlukan untuk perkembangan organ tubuh, menurunkan tekanan darah, mengontrol kadar kolesterol, membantu penurunan berat badan, meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas otot, mengurangi kecemasan dan depresi, meningkatkan kepercayaan diri, memperbaiki kualitas tidur, serta meringankan berbagai masalah kesehatan seperti diabetes dan penyakit jantung, senam anti-stroke juga bermanfaat untuk memperbaiki dan mencegah dampak negatif atau kelainan ringan (Silvianah, 2024).

Pada pasien hipertensi, langkah-langkah pencegahan stroke dapat menurunkan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 12 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 8 mmHg (Komara et al., 2023). Gerakan dalam senam ini yang mencakup senam aerobik ringan seperti senam anti-

stroke terbukti bermanfaat dalam mengendalikan hipertensi dan meningkatkan kesehatan kardiovaskular. Penerapan senam anti stroke yang dilakukan selama 6 kali dalam 2 minggu dengan waktu 30 menit dapat menurunkan hipertensi. Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk memberikan edukasi penerapan senam anti stroke untuk menurunkan hipertensi.

Guna mengatasi masalah kesehatan ini, sebuah program pengabdian masyarakat di Desa Kaliputih yang berfokus pada latihan pencegahan stroke bagi penderita hipertensi berupaya meningkatkan pemahaman peserta mengenai tujuan, manfaat, dan teknik pelaksanaan latihan yang tepat. Setelah mengikuti penyuluhan dan demonstrasi, diharapkan peserta mampu memahami dan menerapkan senam anti stroke secara mandiri 3 kali dalam seminggu sebagai salah satu upaya membantu mengendalikan tekanan darah di rumah

Metode

Persiapan dan Koordinasi

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dilaksanakan di Desa Kaliputih, Kecamatan Purwojati. Tahap persiapan diawali dengan pra-survei pada minggu ketiga dan keempat November 2024 di Balai Desa Kaliputih. Pra-survei dilakukan melalui wawancara untuk memperoleh gambaran awal mengenai kondisi kesehatan dan kebutuhan masyarakat sebagai dasar dalam menentukan kegiatan PkM.

Persiapan dan koordinasi dengan pihak Desa Kaliputih dilaksanakan pada 20 Mei 2025. Koordinasi bertujuan untuk memperoleh izin pelaksanaan kegiatan serta membangun komunikasi dengan kepala desa, ketua kader, dan bidan desa sebagai pihak yang berperan dalam pembinaan kesehatan masyarakat. Pembahasan meliputi waktu dan tempat kegiatan, sasaran peserta, serta sarana dan perlengkapan yang dibutuhkan selama kegiatan. Hasil koordinasi memperoleh respons positif dari pihak desa dan disepakati bahwa kegiatan PkM dilaksanakan pada 17 Juni 2025 di Posyandu 2 Desa Kaliputih dengan jumlah peserta sebanyak 19 lansia yang mengalami hipertensi.

Skrining Peserta

Sasaran kegiatan PkM adalah lansia di Desa Kaliputih yang mengalami hipertensi. Sebanyak 19 lansia mengikuti kegiatan sebagai peserta. Seluruh peserta hadir pada kegiatan awal dan mengikuti rangkaian kegiatan sesuai dengan tahapan yang telah direncanakan. Peserta juga mengikuti kegiatan lanjutan sehingga proses edukasi, praktik senam anti-stroke, dan evaluasi dapat dilakukan secara menyeluruh.

Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan PkM dilakukan secara bertahap. Pada 17 Juni 2025, kegiatan dilaksanakan di Posyandu 2 Desa Kaliputih. Kegiatan diawali dengan pengukuran tekanan darah dan pemberian pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner dengan 10 pertanyaan dalam bentuk benar atau salah. Selanjutnya, peserta diberikan penyuluhan mengenai hipertensi dan upaya pencegahan stroke melalui terapi nonfarmakologis berupa senam anti-stroke dengan metode ceramah dan demonstrasi. Peserta kemudian diarahkan untuk mempraktikkan gerakan senam anti-stroke sesuai dengan contoh yang diberikan.

Pada 21 Juni 2025 dilakukan post-test untuk mengetahui perubahan pengetahuan peserta setelah memperoleh edukasi. Kuesioner yang digunakan sama dengan instrumen pada pre-test, yaitu terdiri dari 10 pertanyaan dengan pilihan jawaban benar atau salah. Kegiatan dilanjutkan dengan praktik senam anti-stroke untuk memperkuat keterampilan peserta dalam melakukan

gerakan secara mandiri. Selanjutnya, pada 25 Juli 2025 dilakukan kegiatan monitoring dan evaluasi dengan berkoordinasi bersama kader kesehatan. Kegiatan meliputi pelaksanaan senam anti-stroke bersama peserta serta pengukuran tekanan darah untuk mengetahui kondisi tekanan darah peserta setelah mengikuti kegiatan.

Tahap Monitoring Kegiatan

Monitoring dilakukan untuk mengetahui keberlanjutan pelaksanaan kegiatan setelah pemberian edukasi dan praktik senam anti-stroke. Pemantauan difokuskan pada keteraturan peserta dalam melakukan senam anti-stroke serta kondisi tekanan darah peserta. Monitoring juga bertujuan untuk mengetahui sejauh mana peserta menerapkan pengetahuan dan keterampilan yang telah diperoleh selama kegiatan PkM.

Pemantauan dilakukan melalui wawancara dengan kader dan peserta mengenai pelaksanaan senam anti-stroke secara rutin. Selain itu, dilakukan pengukuran tekanan darah peserta sebagai data pendukung untuk mengetahui perubahan kondisi tekanan darah selama proses monitoring. Kegiatan monitoring dilaksanakan pada 25 Juli 2025 dengan melibatkan kader kesehatan dalam pelaksanaan dan pemantauan kegiatan.

Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui hasil kegiatan PkM setelah peserta memperoleh edukasi dan praktik senam anti-stroke. Evaluasi pengetahuan dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test yang diberikan sebelum dan setelah penyuluhan. Selain pengetahuan, evaluasi juga dilakukan terhadap penerapan senam anti-stroke melalui wawancara kepada peserta dan kader mengenai keteraturan peserta dalam melakukan senam. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi mengenai hipertensi dan senam anti-stroke. Hasil pre-test menunjukkan bahwa 84% peserta berada dalam kategori pengetahuan kurang dan 16% dalam kategori cukup. Setelah diberikan edukasi, hasil post-test menunjukkan 89% peserta berada dalam kategori pengetahuan tinggi dan 11% berada dalam kategori cukup. Hasil monitoring juga digunakan untuk mengetahui keteraturan peserta dalam melakukan senam anti-stroke serta kondisi tekanan darah peserta setelah mengikuti kegiatan.

Hasil

Posyandu 2 di Desa Kaliputih, Kecamatan Purwojati, menyelenggarakan dua kegiatan pengabdian masyarakat yang mencakup upaya pencegahan stroke bagi penderita hipertensi pada tanggal 17 hingga 21 Juni 2025. Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi persiapan, penyelenggaraan sesi edukasi dan senam anti-stroke, serta evaluasi. Gambaran umum mengenai tahapan pelaksanaan kegiatan tersebut disajikan di bawah ini :

Distribusi tingkat pengetahuan lansia mengenai Senam Anti Stroke dalam upaya menurunkan hipertensi sebelum dan setelah diberikan edukasi

Arikunto (2006) dalam Adnjani et al., (2020) membuat kategori tingkat pengetahuan seseorang menjadi tiga tingkatan yang didasarkan pada nilai presentase yaitu sebagai berikut :

- a. Tingkat pengetahuan kategori baik jika nilainya 76-100
- b. Tingkat pengetahuan kategori cukup jika nilainya 56-75
- c. Tingkat pengetahuan kategori kurang jika nilainya kurang dari 55

Tabel 1. Distribusi tingkat pengetahuan lansia mengenai Senam Anti Stroke dalam upaya menurunkan hipertensi sebelum dan setelah diberikan edukasi

Tingkat Pengetahuan	Sebelum Frekuensi (f)	Presentase (%)	Sesudah Frekuensi (f)	Presentase (%)
Tinggi	0	0%	17	89%
Cukup	3	16%	2	11%
Kurang	16	84%	0	0%
Total	19	100%	19	100%

Berdasarkan Tabel 1. hasil pre-test menunjukkan bahwa mayoritas peserta memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori kurang, yaitu sebanyak 16 peserta (84%). Setelah diberikan edukasi, hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan, dengan mayoritas peserta berada dalam kategori baik meskipun masih terdapat beberapa peserta dalam kategori cukup. Peningkatan tersebut terlihat dari kenaikan nilai yang cukup signifikan, dengan rerata peningkatan sebesar 28,4 poin.

Tekanan darah lansia diukur baik sebelum maupun sesudah pemberian instruksi dan peragaan latihan anti-stroke untuk menurunkan hipertensi.

Tabel 2. Menurut *European Society of Cardiology (2018)* klasifikasi hipertensi, yaitu:

Kategori	Sistolik (mmHg)	Dan / atau	Diastolik (mmHg)
Optimal	< 120	Dan	<80
Normal	120-129	Dan / atau	80-84
Normal tinggi	130-139	Dan / atau	85-89
Hipertensi derajat 1	140-159	Dan / atau	90-99
Hipertensi derajat 2	160-179	Dan / atau	100-109
Hipertensi derajat 3	≥180	Dan / atau	≥110
Hipertensi sistolik terisolasi	≥140	Dan / atau	>90

Sumber; *European Society of Cardiology, (2018)*

Tabel 3. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Lansia sebelum dan setelah diberikan edukasi serta demonstrasi

Kategori	Sebelum	Sesudah
Optimal	0	0
Normal	1	6
Normal tinggi	5	7
Hipertensi derajat 1	5	6
Hipertensi derajat 2	8	0
Hipertensi derajat 3	0	0
Hipertensi sistolik terisolasi	0	0
Total	19	19
	(100%)	(100%)

Tabel berikut menyajikan rincian hasil pengukuran tekanan darah untuk masing-masing dari 19 peserta. Sebagian besar pasien mengalami hipertensi stadium 2 sebelum latihan anti-stroke diterapkan, namun beberapa di antaranya mengalami hipertensi stadium 1 dan tekanan darah tinggi-normal. Setelah latihan pencegahan stroke diterapkan, sebagian besar orang diklasifikasikan memiliki tekanan darah normal-tinggi dan hipertensi derajat 1.

Penilaian Keterampilan Lansia Tentang Senam Anti Stroke untuk Menurunkan Hipertensi sebelum dan setelah edukasi

Secara lebih rinci menurut Nur (2019) kategori tingkat keterampilan atau kemampuan peserta dalam melakukan kegiatan yaitu sebagai berikut:

- a. Tingkat keterampilan dengan kategori sangat baik jika dengan nilai 76-100 %
- b. Tingkat keterampilan dengan kategori baik jika dengan nilai 51- 75 %
- c. Tingkat keterampilan dengan kategori cukup baik jika dengan nilai 26-50 %
- d. Tingkat keterampilan dengan kategori kurang baik jika dengan nilai 0-25 %

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Keterampilan Lansia dalam melakukan Senam Anti Stroke

Tingkat Pengetahuan	Sesudah Frekuensi (f)	Presentase (%)
Sangat Baik	17	89 %
Baik	2	11 %
Cukup Baik	0	0 %
Kurang	0	0 %
Total	19	100 %

Berdasarkan tabel di atas, mayoritas peserta mampu melakukan senam antistroke dengan baik. Kemampuan peserta tidak hanya dinilai berdasarkan pemahaman kognitif, tetapi juga melalui keterampilan dalam melakukan setiap gerakan senam. Berdasarkan hasil penilaian, sebagian besar peserta termasuk dalam kelompok sangat baik, sedangkan peserta lainnya masuk dalam kategori baik.

Diskusi

Pengetahuan Lansia tentang Senam Anti Stroke

Dalam upaya menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, kegiatan ini bertujuan untuk mengukur tingkat pemahaman peserta, baik sebelum maupun sesudah mereka menerima penjelasan dan peragaan mengenai aktivitas pencegahan stroke. Berdasarkan Tabel 1, hasil pre-test menunjukkan bahwa mayoritas peserta berada dalam kategori kurang, sedangkan hanya 3 peserta yang berada dalam kategori cukup. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan peserta mengenai hipertensi dan senam antistroke masih terbatas. Berdasarkan hasil kegiatan PkM, sebagian besar peserta juga menyampaikan bahwa mereka belum pernah mendapatkan edukasi mengenai senam antistroke. Peserta umumnya hanya mengetahui nama senam tersebut, tetapi belum memahami prosedur dan cara melakukannya dengan benar. Kondisi tersebut diduga menjadi salah satu faktor yang menyebabkan rendahnya tingkat

pengetahuan peserta, ditambah dengan kurangnya upaya peserta dalam memperoleh informasi secara mandiri.

Minimnya edukasi pada lansia dapat berpengaruh terhadap rendahnya tingkat pengetahuan, terutama mengenai kesehatan dan perawatan diri. Kurangnya akses terhadap informasi membuat lansia memiliki keterbatasan dalam memahami berbagai upaya menjaga kesehatan. Kondisi tersebut dapat berdampak pada kemampuan lansia dalam mengambil keputusan terkait kesehatan, berpartisipasi dalam kegiatan sosial, serta menerapkan perilaku yang mendukung kesehatan dan kesejahteraan (Mustika et al., 2020). Tingkat pendidikan formal seseorang dapat berdampak pada pengetahuannya, di samping aspek-aspek pendidikan lainnya. Berdasarkan hasil kegiatan PkM, mayoritas peserta memiliki tingkat pendidikan terakhir SD dan SMP. Kondisi tersebut diduga turut berpengaruh terhadap rendahnya tingkat pengetahuan peserta, karena sebagian besar responden yang berada dalam kategori kurang memiliki latar belakang pendidikan dasar. Peluang seseorang untuk memperoleh informasi dan memperluas wawasan termasuk dalam memahami informasi terkait kesehatan meningkat seiring dengan tingkat pendidikannya (Muhammad Imroni et al., 2024). Menurut Sovianasari (2024) karakteristik fisik dan psikologis (mental) seseorang berubah seiring bertambahnya usia. Dari segi masa kerja, seseorang memperoleh lebih banyak keahlian dan wawasan seiring dengan semakin lamanya mereka bekerja di sana (Damayanti & Sofyan, 2022).

Edukasi memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan tingkat pengetahuan seseorang. Pemberian edukasi melalui berbagai metode, seperti penyuluhan, pelatihan, maupun pembelajaran formal, dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan individu terhadap suatu topik, khususnya mengenai kesehatan. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini sejalan dengan penelitian Frianto et al (2023), yang menunjukkan bahwa pemberian edukasi kepada peserta dapat meningkatkan pemahaman mereka mengenai bagaimana pendidikan dan simulasi memengaruhi pengembangan diri. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah intervensi edukasi; khususnya, persentase responden yang memperoleh nilai sangat baik (80–100) meningkat dari satu orang (2,5%) menjadi dua belas orang (30%) (Kurniadi et al., 2024). Namun, beberapa peserta menyampaikan bahwa mereka pernah memperoleh pengalaman serupa di tempat lain. Hal ini diperkirakan menjadi salah satu alasan mengapa individu-individu tertentu termasuk dalam kategori pengetahuan yang memadai. Selain tingkat pendidikan, penulis berasumsi bahwa pengalaman dan lama bekerja juga dapat memengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Selain pendidikan formal, pengalaman dan metode pembelajaran nonformal juga berkontribusi terhadap perolehan pengetahuan. Pengalaman merupakan akumulasi dari segala hal yang pernah dilihat, didengar, dirasakan, dan dilakukan oleh seseorang. Hal-hal tersebut kemudian tersimpan dalam ingatan dan dapat digunakan sebagai sumber pengetahuan saat menghadapi situasi baru (Siregar et al., 2024). Hasil penelitian Fitria Dhirisma & Idhen Aura Moerdhanti (2022) yang menunjukkan adanya hubungan antara pengalaman dan masa kerja dengan tingkat pengetahuan serta keterampilan individu, mendukung temuan penelitian ini.

Proses Kegiatan Edukasi tentang Senam Anti Stroke untuk Menurunkan Hipertensi

Selain meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku (praktik) individu, pendidikan kesehatan juga mencakup perbaikan lingkungan guna mendorong kesadaran kesehatan secara menyeluruh. Pendidikan kesehatan merupakan suatu proses yang membantu pengambilan keputusan berdasarkan informasi yang tepat untuk meningkatkan serta memengaruhi

kemampuan dalam menjaga kesehatan. Pendidikan kesehatan dapat diberikan kepada individu secara perseorangan, kelompok, maupun masyarakat secara luas. Dalam pelaksanaannya, pendidikan kesehatan sering dikaitkan dengan kegiatan penyuluhan kesehatan. Pendidikan kesehatan merupakan salah satu bagian dari upaya promosi kesehatan, sedangkan penyuluhan kesehatan menjadi salah satu metode yang digunakan dalam pelaksanaan promosi kesehatan (Zakiyah et al., 2020).

Pemberian pendidikan kesehatan dilakukan melalui metode ceramah selama 35 menit dengan menggunakan media PowerPoint, leaflet, dan video demonstrasi. Kegiatan edukasi dilengkapi dengan sesi diskusi serta demonstrasi gerakan senam antistroke agar peserta dapat memahami dan mempraktikkan gerakan dengan benar. Metode ceramah dipilih karena dinilai efektif dalam menyampaikan informasi kepada peserta secara sistematis dan mudah dipahami. Menurut Sulistiani (2020) ceramah, diskusi kelompok, dan brosur sesuai urutan tersebut merupakan cara terbaik bagi orang tua untuk memperoleh informasi lebih lanjut. Mengingat sebagian besar responden adalah lanjut usia, penelitian tambahan menunjukkan bahwa pendekatan pelatihan kesehatan yang digunakan untuk intervensi tersebut khususnya ceramah dan diskusi dapat diterima (Mulyani & Nurlinawati, 2020). Metode demonstrasi dipilih karena dinilai efektif dan mudah dipahami, sebab peserta dapat melihat serta mempraktikkan secara langsung gerakan yang diberikan. Suatu prosedur, situasi, atau objek tertentu—baik dalam bentuk nyata maupun virtual—ditunjukkan atau ditampilkan sebagai bagian dari pendekatan pembelajaran demonstrasi. Dalam pelaksanaannya, metode demonstrasi tetap disertai dengan penjelasan secara lisan agar peserta lebih memahami materi yang disampaikan. Meskipun peserta pada awalnya hanya mengamati, metode ini dapat memberikan gambaran yang lebih konkret sehingga memudahkan peserta dalam memahami dan mengikuti gerakan senam antistroke (Sulistiani, 2020).

Terkait metode pengajaran, demonstrasi dapat membantu keberhasilan taktik pembelajaran ekspositori dan berbasis inkuiri (Sevilia Sujarwo, 2017). Sejalan dengan hasil penelitian Lapodi & Tukiman (2024) berdasarkan hasil pengukuran pengetahuan sebelum diberikan metode demonstrasi, terdapat 1 peserta (7,7%) yang berada dalam kategori cukup. Tingkat pemahaman meningkat setelah demonstrasi; tidak ada peserta yang masuk dalam kelompok buruk, sedangkan 12 peserta (92,3%) masuk dalam kategori sangat baik. Pemberian pendidikan kesehatan dengan menggunakan media *PowerPoint* turut membantu proses penyampaian informasi. Peserta dapat dengan mudah mengamati, membaca, dan memahami informasi yang disajikan karena materi tersebut menggunakan bahasa dan visual yang jelas di sepanjang sesi. Selain itu penyampaian materi juga lebih mudah karena dibantu dengan media power point ini. Nilai sebesar 0,7975 diperoleh berdasarkan temuan penelitian dan analisis data yang dilakukan oleh Eddy Azwar (2023), khususnya perhitungan efikasi media pembelajaran PowerPoint menggunakan rumus *effect size* berdasarkan kriteria yang ditetapkan, nilai *effect size* ini termasuk dalam kategori tinggi. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa penggunaan PowerPoint sebagai sarana pembelajaran terbukti lebih berhasil dalam meningkatkan hasil belajar siswa dibandingkan dengan penggunaan model pembelajaran tradisional.

Kesimpulan

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa sebagian besar lansia berada dalam kategori kurang terkait pemahaman mereka mengenai upaya pencegahan stroke sebagai cara mengendalikan tekanan darah sebelum mereka menerima edukasi. Sebagian besar peserta

termasuk dalam kelompok baik pada saat post-test, yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah sesi edukasi. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan tingkat pengetahuan peserta dapat dipengaruhi secara positif oleh pendidikan kesehatan.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Harapan Bangsa, Pemerintah Desa Kaliputih, Kecamatan Purwojati, kader kesehatan, serta seluruh peserta yang telah memberikan dukungan dan berpartisipasi dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam proses persiapan, pelaksanaan, monitoring, dan evaluasi kegiatan sehingga kegiatan edukasi hipertensi dan senam anti-stroke dapat terlaksana dengan baik.

Daftar Pustaka

1. Adnani, M. D., Komunikasi, P. I., & Sultan, U. I. (n.d.). Tingkat Pengetahuan dan Persepsi Masyarakat Jawa Tengah tentang Virus Corona di Masa Pandemi Covid-19. 9(2), 88–100.
2. Atifah Sovianasari, & Tri Susilowati. (2024). Penerapan Senam Anti Stroke Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Kampungsewu Surakarta. *Vitamin : Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 2(4), 268–278. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v2i4.756>
3. Damayanti, M., & Sofyan, O. (2022). Hubungan Tingkat Pendidikan Terhadap Tingkat Pengetahuan Masyarakat di Dusun Sumberan Sedayu Bantul Tentang Pencegahan Covid-19 Bulan Januari 2021. *Majalah Farmaseutik*, 18(2), 220–226. <https://doi.org/10.22146/farmaseutik.v18i2.70171>
4. Eddy Azwar, Radhiah Zakaria, F. A. (2023). Efektivitas Media Leaflet Dan Audio Visual Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang 5 M Pencegahan Covid-19 Pada Santri Dayah Insan Qurani Aneuk Batee Aceh Besar Tahun 2022. *Journal of Health and Medical Science*, 2, 235–243. <https://doi.org/10.51178/jhms.v2i1.1221>
5. Fitria Dhirisma, & Idhen Aura Moerdhanti. (2022). Hubungan Antara Tingkat Pendidikan Terhadap Pengetahuan Masyarakat Tentang Hipertensi Di Posbindu Desa Srigading, Sanden, Bantul, Yogyakarta. *Jurnal Kefarmasian Akfarindo*, 7(1), 40–44. <https://doi.org/10.37089/jofar.vi0.116>
6. Frianto, D., Fitriyani, A., Dinanti, D., Sari, K., Mutiah, M., & Zein, M. (2023). Hubungan Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi Terhadap Kualitas Hidup Pada Pasien Hipertensi Di Provinsi Jawa Tengah. *Journal of Pharmaceutical and Sciences*, 6(2), 456–463. <https://doi.org/10.36490/journal-jps.com.v6i2.125>
7. Kemenkes. (2021). Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Dewasa. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 1–85.
8. Kemenkes. (2024). Permenkes RI No. 2 Tahun 2024 tentang Pedoman Penyelenggaraan Dekonsentrasi Kementerian Kesehatan Tahun 2024. 1–42.
9. Khotimah, K. (2023). GAMBARAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA ADISARA KECAMATAN JATILAWANG KABUPATEN BANYUMAS TAHUN 2022 *Jurnal Bina Cipta Husada*

Vol . XIX , No . 1 Januari 2023 Jurnal Kesehatan Dan Science , e-ISSN : I858-4616
PENDAHULUAN Hipertensi adalah faktor ris. Jurnal Bina Cipta Husada, XIX(1), 37–46.

10. Komara, N. K., Farah Fauziyah Radhiyatulqalbi Ahmad, Donna Novina Kahanjak, Abi Bakring Balyas, Sanggap Indra Sitompul, Widhiyanto, H. T. D., Hartoyo, R., Ivanka, D., Sitanggang, C. M. I., Sandhikarana, I. D. G., & Anwar, M. N. (2023). Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Lansia Tentang Hipertensi Di Panti Werda Sinta Rangkang Palangka Raya. Pengabdian Kampus : Jurnal Informasi Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat, 10(2), 177–182. <https://doi.org/10.52850/jpmupr.v10i2.10748>
11. Kurniadi, M. L., Kawiyo, J., Mangunwijaya, P. K., & Kefarmasian, P. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan pasien Hipertensi terhadap Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi di Puskesmas Pekauman Banjarmasin. 2(2), 31–38.
12. Lapodi, A. R., & Tukiman, S. (2024). Efektifitas Jenis Metode Penyuluhan Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Dalam Tumbuh Kembang Balita Usia 3-5 Tahun Di Posyandu Diaspora Tahun 2024 Effectiveness of Types of Extension Methods on Mothers ' Level of Knowledge in the Growth and Development of To. 2959–2967.
13. Mardianto, R., Sekti, B. H., & Higantara, G. R. (2022). Pengaruh Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi terhadap Kualitas Hidup Pasien di Puskesmas Beji Batu. PHARMADEMICA : Jurnal Kefarmasian Dan Gizi, 2(1), 21–30. <https://doi.org/10.54445/pharmademica.v2i1.21>
14. Muhammad Imroni, M. N. I., Sadimin, L. S., Puryatno, M. putri maharani, Ngadino, L. R., & Bagas Biyanzah Drajad Pamukhti. (2024). Upaya Pencegahan Stroke Pada Lansia Melalui Penyuluhan Kesehatan Dan Senam Anti Stroke Di Posyandu Lansia Dahlia Godangrejo Karanganyar. Empowerment Journal, 4(1), 8–16. <https://doi.org/10.30787/empowerment.v4i1.1348>
15. Mulyani, S., & Nurlinawati. (2020). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Ceramah Dan Diskusi Kelompok Terhadap Pemberian Asi Eksklusif Di Puskesmas Putri Ayu. Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi, 4(2), 241–249. <https://doi.org/10.22437/jiituj.v4i2.16057>
16. Mustika, R., Sukmawati, & Suhendar, I. (2020). Pengetahuan keluarga tentang hipertensi pada lansia. Jurnal Keperawatan BSI, 8(2), 197–204.
17. Rahmawati, R. (2025). Strategi Intervensi Peningkatan Ketaatan Minum Obat Antihipertensi : Tinjauan Pustaka. Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Masyarakat, 3(1), 131–141. <https://doi.org/10.20885/bikkm.vol3.iss1.art13>
18. Sabrina Nainggolan, S., & Anggriani Utama, Y. (2022). Penyuluhan Kesehatan Dan Pelaksanaan Senam Anti Stroke Pada Lansia Di Posyandu Lansia Rt 12 Kelurahan Sukodadi Kecamatan Sukarame Palembang. Jurnal Abdimas Musi Charitas, 6(1), 14–20. <https://doi.org/10.32524/jamc.v6i1.339>
19. Sevilia Sujarwo, I. P. (2017). Penerapan Metode Pembelajaran Demonstrasi Di Sanggar Lintang Art Kediri. Jurnal Pendidikan Seni Rupa, 05, 110–118.

20. Silvianah, A. (2024). Hubungan Kepatuhan Minum Obat Hipertensi Dengan Perubahan Tekanan Darah pada Lansia di Posyandu Lania. *Jurnal Keperawatan*, 52–61.
21. Siregar, D. Y., Suarni, A., Haqqi, A. Z., & Putri, D. S. (2024). Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA) Volume 6 No . 3 Desember 2024 EDUKASI 6 LANGKAH CUCI TANGAN YANG BAIK DAN BENAR DI TK KECAMATAN ANGKOLA SELATAN TAHUN 2024 Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA) Volume 6 No . 3 Desember 2024. 6(3), 3–6.
22. Sulistiani, S., & Hanum, N. A. (2020). Efektifitas Penyuluhan dengan Metode Ceramah disertai Demonstrasi secara Virtual dalam Meningkatkan Pengetahuan Menyikat Gigi Anak Kelas 5 SD. *Jurnal Kesehatan Gigi Dan Mulut (JKGM)*, 2(2), 23–26.
23. Yafie, A. A., Fatikhasari, A. N., Sulistyowati, D., Annan, F., Wulandari, F., Tianka, I. E., Putri, M. A., Hanfin, C., Wibowo, J. W., Soegeng, P., & Suparmi, S. (2025). Upaya Peningkatan Kepatuhan Minum Obat Hipertensi melalui Edukasi dan Pemeriksaan Kesehatan bagi Warga Karangroto Genuk. *Jurnal of Comunity Services*, 7(1), 1–8.
24. Zakiyah, Z., Wantini, N. A., & Styaningrum, S. D. (2020). Peran Edukasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Pada Manfaat Bahan Alam Sebagai Obat Tradisional. *Prosiding Seminar Nasional*, 542–547.
<https://prosiding.respati.ac.id/index.php/PSN/article/view/324/316>