



## UPAYA PENCEGAHAN STROKE MELALUI PEMBERDAYAAN PENDERITA HIPERTENSI DENGAN SENAM HIPERTENSI, RELAKSASI DAN AFIRMASI SEHAT

Maryono<sup>1</sup>Anasril<sup>2</sup>Tri Mulyono Herlambang<sup>3</sup><sup>1,2,3</sup>Poltekkes Kemenkes Aceh

---

**ARTICLE INFO****Article history:**

Received: 17 November 2025

Revised: 9 Desember 2025

Accepted: 18 Desember 2025

**Key words:**Pencegahan Stroke,  
Pemberdayaan,  
Hipertensi.**DOI:** 10.62335

---

**ABSTRACT**

Lhok Sari is one of the villages located in Pante Ceureumen District, West Aceh Regency. The health issue that needs to be addressed immediately in Lhok Sari village is hypertension with the risk of stroke, where the number of hypertension cases in 2023 in Lhok Sari village was 23 cases, and 5 people experienced stroke caused by hypertension. The number of hypertension cases has not yet shown a decline. This community service aims to empower hypertension sufferers in stroke prevention through stroke prevention counseling, hypertension exercises, relaxation, and healthy affirmations. The methods used are Information and Communication Technology (ICT), training, and simulation. This community empowerment program was provided to 24 elderly individuals with hypertension. The evaluation results showed a significant improvement in both knowledge and blood pressure, where hypertension exercises, relaxation techniques, and positive affirmations can reduce stress and lower blood pressure. Follow-up actions are needed to further enhance community empowerment in stroke prevention.

---

**ABSTRAK**

Lhok Sari merupakan salah satu desa yang berada di Kecamatan Pante Ceureumen Kabupaten Aceh Barat. Permasalahan kesehatan yang harus segera di desa Lhok Sari adalah masalah hipertensi dengan resiko terjadinya stroke, dimana angka kejadian hipertensi pada tahun 2023 di desa Lhok Sari sebanyak 23 kasus, dan 5 orang mengalami stroke yang diawali dari hipertensi. Kasus hipertensi ini belum juga menunjukkan penurunan. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan keberdayaan penderita hipertensi dalam pencegahan stroke melalui penyuluhan pencegahan stroke, senam hipertensi, relaksasi, dan afirmasi sehat. Metode yang digunakan adalah Information and Comunication Tecnology (ICT), Latihan dan simulasi. Pemberdayaan Masyarakat ini diberikan kepada 24 orang lansia dengan hipertensi. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa terlihat peningkatan yang signifikan baik dari segi pengetahuan maupun tekanan darah dimana senam hipertensi, teknik relaksasi dan afirmasi positif dapat mengurangi stress dan menurunkan tekanan darah. Perlu dilakukan tindak lanjut terhadap peningkatan keberdayaan Masyarakat dalam pencegahan stroke.

---

<sup>1</sup> Corresponding author: maryonoakpermbo@gmail.com

## PENDAHULUAN

Lansia didefinisikan sebagai seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun atau lebih. Pada masa ini, seseorang mengalami proses penuaan alami yang tak terelakkan, yang menyebabkan penurunan fungsi dan kemampuan fisiologis. Seiring berjalaninya waktu, fungsi organ tubuh menurun, membuat lansia lebih rentan terhadap berbagai penyakit. Penyakit degeneratif tidak menular banyak dijumpai pada lansia di Indonesia, termasuk penyakit kardiovaskular, diabetes melitus, kecelakaan cerebrovaskular, rematik, dan trauma (Mare & Manungkalit, 2022).

Penyakit tidak menular (PTM) telah menjadi penyebab utama kematian dan kecacatan di Indonesia. Salah satu PTM yang mendominasi beban kesehatan adalah stroke, yang ditandai dengan gangguan fungsi otak akibat gangguan aliran darah, baik karena sumbatan (iskemik) maupun perdarahan (hemoragik).

Pada tahun 2022, Organisasi Stroke Dunia melaporkan 12.224.551 kasus stroke baru, 101.474.558 penyintas, dan 143.232.184 individu dengan disabilitas terkait stroke (Imroni et al., 2024). Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2023 menunjukkan bahwa prevalensi stroke di Indonesia mencapai 8,3 per mil, tertinggi ditemukan pada kelompok usia di atas 75 tahun (41,3 permil), diikuti kelompok usia 65-74 tahun (35,4 per mil). Stroke tidak hanya menjadi penyebab kematian tertinggi, tetapi juga menyumbang angka disabilitas yang tinggi dan menurunkan produktivitas serta kualitas hidup, khususnya pada kelompok usia lanjut (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Lhok Sari merupakan salah satu desa yang berada di Kecamatan Pante Ceureumen Kabupaten Aceh Barat. Permasalahan kesehatan yang harus segera di desa Lhok Sari adalah masalah hipertensi dengan resiko terjadinya stroke, dimana angka kejadian hipertensi pada tahun 2023 di desa Lhok Sari sebanyak 23 kasus, dan 5 orang mengalami stroke yang diawali dari hipertensi. Kasus hipertensi ini belum juga menunjukkan penurunan.

Penatalaksanaan hipertensi bisa dikendalikan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi mencakup penggunaan obat, dan upaya pengobatan hipertensi non farmakologis dengan cara memberi terapi dalam bentuk olahraga, jenis olahraga yang dapat dipilih adalah senam anti stroke. Senam anti stroke jika dilakukan secara teratur dapat berfungsi untuk memperlambat atau mencegah penurunan fungsi sistem tubuh. Menurut beberapa penelitian menunjukkan jika senam anti stroke dapat mengurangi resiko hipertensi, karena dengan melakukan senam anti stroke secara teratur dapat menurunkan tekanan darah karena mampu menstimulasi kerja saraf perifer khususnya saraf parasimpatis yang bisa menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah sehingga terjadi penurunan darah sistol dan diastol (Delima et al., 2023).

Pada penderita hipertensi sering tampak emosi negatif marah, dongkol, takut dan cemas. Penderita hipertensi dengan emosi negatif sebagai faktor yang mendukung berulangnya peningkatan tekanan darah penting untuk dibantu dalam upaya mengendalikan emosi negatif. Pengendalian emosi dapat dilakukan dengan berbagai cara. Beberapa diantaranya adalah dengan relaksasi nafas dalam, afirmasi dan berdoa (Sutarno, dkk 2021)

Relaksasi memainkan peran penting dalam menurunkan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi. Teknik relaksasi seperti latihan relaksasi nafas dalam, meditasi, relaksasi otot progresif, dan yoga telah terbukti dapat mengurangi stres dan menstimulasi sistem saraf parasimpatik, yang membantu menurunkan denyut jantung dan melebarkan pembuluh darah, sehingga tekanan darah dapat berkurang. Relaksasi juga dapat mengurangi hormon stres seperti kortisol, yang sering kali berkontribusi pada peningkatan tekanan darah pada lansia (Safaruddin dkk, 2025).

Afirmasi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2021) adalah penetapan yang positif; penegasan; peneguhan. Kebiasaan berpikir positif perlu dilatih, salah satunya melalui terapi afirmasi diri positif. Terapi afirmasi diri positif merupakan terapi yang ditujukan untuk

melatih seseorang agar berpikir positif dengan mengucapkan kalimat-kalimat konstruktif. Studi dari Lestari et al. (2017) menunjukkan bahwa latihan afirmasi diri positif dengan napas berpengaruh signifikan untuk menurunkan tekanan darah.

Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan keberdayaan penderita hipertensi dalam upaya pencegahan stroke melalui penyuluhan pencegahan stroke, latihan senam hipertensi, latihan relaksasi, dan afirmasi sehat. Kontribusi dari pengabdian ini adalah dapat mengurangi resiko kejadian stroke pada penderita hipertensi dengan membiasakan diri dengan perilaku hidup yang sehat.

## METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan pengabdian berupa pemberdayaan penderita hipertensi dalam pencegahan stroke yang diawali dengan identifikasi kemampuan penderita hipertensi tentang upaya pencegahan stroke melalui kegiatan pretest. Selanjutnya melakukan edukasi kepada 24 orang penderita hipertensi dan keluarga dengan cara penyuluhan, pelatihan dan simulasi, termasuk menggunakan media video. Media video merupakan media pembelajaran yang paling tepat dan akurat dalam menyampaikan pesan kepada audiens, video dapat dilihat dan didengarkan secara langsung

Pihak mitra berpartisipasi dalam memfasilitasi pelaksanaan kegiatan dan terlibat langsung. Pihak puskesmas berpartisipasi dalam mendampingi sasaran mengikuti setiap kegiatan. Kegiatan ini dilakukan selama 2 hari, hari pertama pretest, penyuluhan dan postest. Hari kedua pelatihan senam hipertensi, latihan relaksasi dan simulasi afirmasi sehat.

Melakukan monitoring dan evaluasi kegiatan. Memonitor setiap kegiatan yang dilakukan, melakukan perbaikan bila ada yang tidak sesuai rencana, mendokumentasikan setiap kegiatan. Evaluasi terhadap pencapaian tujuan dan menyusun rencana tindak lanjut dari kegiatan yang dilakukan bersama mitra dan pihak Puskesmas. Pihak mitra dan Puskesmas mendukung keberlanjutan kegiatan pengabdian masyarakat di wilayah/desa Lhok Sari.

## HASIL

Secara umum kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat berjalan lancar dan sesuai dengan rencana. Kegiatan terlaksana dengan baik berkat kerjasama antara tim dosen, mahasiswa, dan pihak masyarakat. Dari karakteristik sasaran pengabmas didapatkan data bahwa sebagian besar sasaran yang mengikuti pengabdian adalah perempuan, dan dari segi usia diikuti oleh usia lansia:

**Tabel 1. Karakteristik sasaran Pengabmas di Desa Lhok Sari Kecamatan Pante Ceureumen**

No	Kategori	Jumlah	(%)
Umur			
1	46-60 Tahun	6	25,0
2	61-70 Tahun	15	62,5
3	>70 Tahun	3	12,5
Total		24	100
Jenis Kelamin			
1	Laki-laki	3	12,5
2	Perempuan	21	87,5
Total		24	100

Edukasi disampaikan oleh ketua Tim Pengabmas dan didamping oleh tim pengabmas dan ada keteribatan mahasiswa selama edukasi berlangsung, mahasiswa juga terlibat sebagai membawa acara kegiatan. Adapun materi yang disampaikan meliputi konsep stroke dan hipertensi, slogan “Se-Ge-Ra-Ke-R-S”, Cegah Stroke dengan CERDIK, dan berbagai Strategi Pemberdayaan”. Hasil edukasi dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 2. Pengetahuan masyarakat tentang Upaya pencegahan Stroke**

No	Kategori	Pretest		Posttest	
		Jumlah	(%)	Jumlah	(%)
1	Baik	6	25	24	100
2	Kurang	18	75	0	0
	Total	24	100	24	100

Selanjutnya dilakukan pemeriksaan tekanan darah sebelum dan setelah intervensi. Intervensi yang dialakukan diantaranya senam hipertensi, latihan relaksasi, dan Latihan afirmasi positif.

**Tabel 3. Tekanan darah peserta Pengabdian Masyarakat**

No	Kategori	Pretest		Posttest	
		Jumlah	(%)	Jumlah	(%)
1	Prehipertensi	3	12,5	9	37,5
2	Hipertensi St I	18	75	14	58,3
3	Hipertensi St II	3	12,5	1	4,2
	Total	24	100	24	100

Penyuluhan kesehatan tentang pencegahan stroke pada penderita hipertensi menjadi kegiatan awal yang dilakukan. Materi penyuluhan terdiri dari materi pengantar: tanda, gejala, penyebab dan komplikasi hipertensi. Materi inti meliputi: penyebab stroke, tanda dan gejala stroke, cara pencegahan stroke. Selama kegiatan penyuluhan peserta memperhatikan dan saat dievaluasi, sebagaimana besar peserta mampu menyebutkan tanda-tanda stroke dan cara pencegahan stroke. Hasil penyuluhan menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan penderita hipertensi tentang upaya pencegahan stroke dari yang awalnya hanya 25% menjadi 100% setelah mendapatkan pendidikan kesehatan.

Tekanan darah pada penderita hipertensi sering kali naik dan turun. Naiknya tekanan darah yang tidak terkontrol dapat berakibat pada kondisi yang berbahaya seperti Stroke ataupun serangan jantung. Ada beberapa faktor yang dapat sebagai media memicu meningkatnya tekanan darah. Salah satu media yang dapat memicu meningkatnya tekanan darah adalah emosi negatif. Emosi negatif yang berkelanjutan merupakan penyebab yang mendukung berulangnya peningkatan tekanan darah (Samuel, 2012). Hal ini sesuai dengan penelitian Yeni, (2012) dalam Sutarno (2021) yang menemukan adanya hubungan negatif antara emosi positif dengan tekanan darah. Hubungan negatif ini berarti semakin positif emosi maka semakin rendah tekanan darah atau sebaliknya semakin negatif emosi maka semakin tinggi tekanan darah.

Emosi negatif dapat berbentuk rasa amarah, ketakutan, kegelisahan dan lain-lain yang dapat menyebabkan perasaan tidak tenteram. Pada penderita hipertensi sering tampak emosi negatif marah, dongkol, takut dan cemas. Penderita hipertensi dengan emosi negatif sebagai faktor yang mendukung berulangnya peningkatan tekanan darah penting untuk dibantu dalam upaya mengendalikan emosi negatif. Meskipun sebagai faktor yang medukung berulangnya peningkatan tekanan darah, emosi merupakan faktor yang dapat diubah dengan cara dikendalikan.

Hipertensi dapat dicegah dengan mengendalikan perilaku berisiko seperti merokok, diet yang tidak sehat seperti kurang konsumsi sayur dan buah serta konsumsi gula, garam dan lemak berlebih, obesitas, kurang aktifitas fisik, konsumsi alkohol berlebihan dan stres. Pengendalian emosi dapat dilakukan dengan berbagai cara. Beberapa diantaranya adalah dengan relaksasi nafas dalam, afirmasi dan berdoa (Yudiatma, 2024).

Hastuti RT dan Insiyah (2015) dalam penelitiannya menemukan bahwa ada pengaruh terapi teknik nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi (Sutarno, 2021). Pemberdayaan diri untuk dapat melakukan relaksasi nafas dalam, afirmasi sabar dan berdoa untuk menghilangkan penyakit menjadi penting untuk dilakukan pada penderita

hipertensi termasuk di desa Lhok Sari dengan diikuti senam hipertensi supaya dapat meningkatkan perasaan sehat dan meningkatkan kemampuan untuk mengatasi rasa stress serta dapat menurunnya tekanan darah. pada lansia terjadi kekuatan mesin pompa jantung berkurang karena akan mengalami kekakuan di jantung dan di otak.

Dengan senam atau latihan fisik dapat membantu peningkatan kekuatan pompa jantung bertambah karena otot jantung pada orang yang rutin berolahraga sangat kuat sehingga otot jantung pada orang tersebut memompa lebih sedikit daripada otot jantung seseorang yang jarang berolahraga, karena dengan aktivitas fisik dapat mengakibatkan penurunan denyut jantung dan olahraga juga akan menurunkan cardiac output (Sumarni dkk, 2021)

## SIMPULAN

Hasil kegiatan pengabmas menunjukkan bahwa terlihat peningkatan yang signifikan dari hasil evaluasi yang dilakukan kepada masyarakat sasaran baik dari segi pengetahuan maupun tekanan darah dimana senam hipertensi, teknik relaksasi dan afirmasi positif dapat mengurangi stress dan menurunkan tekanan darah. Hasil ini menunjukkan bahwa perlu dilakukan tindak lanjut terhadap Upaya pencegahan stroke pada penderita hipertensi oleh pihak puskesmas dan instansi terkait lainnya melalui senam hipertensi, teknik relaksasi dan afirmasi positif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Delima, M., Kasrin, H. R., & Jafri, Y. (2023). Manajemen Pencegahan Stroke Dengan Senam Anti Stroke Di Jorong Sungai Saraik Kecamatan Baso. *Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis*, 4(2), 23–28.
- Imroni, M., N. I., Sadimin, L. S., Puryatno, Maharani, Ngadino, L. R., Pamukhti, B.B.D., (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.
- Kemenkes RI, (2023). Survey Kesehatan Indonesia dalam Angka.
- Mare & Manungkalit, 2022. Mare, A. C. B., & Manungkalit, M. (2022). Upaya Pencegahan Stroke pada Lansia melalui Penyuluhan Kesehatan dan Senam Anti Stroke. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(4), 1055.
- Safaruddin, Cristina, T.Y., Andika, P.J., Sriwiyati, L., Sapta, M.W. (2025). The Effect of Relaxation on Blood Pressure Reduction in Elderly Patients with Hypertension: A Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 11(2), 300-307.
- Sumarni, Emi, Mamlukah, Suparman, R., Ropii, A., Lukman, Jamaludin, Sudrajat, C. (2021). Analisis Pengaruh Terapi Senam Anti Stroke Sebagai Upaya Non Farmakologi Menurunkan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia (Lansia) Dengan Hipertensi Ringan.” *Journal of Public Health Innovation*, 1(2):133–41.
- Sutarno, Setyowati, D., Swandari, M.T.K. (2021). Upaya Pencegahan Stroke Melalui Pemberdayaan Diri Penderita Hipertensi Dengan Latihan Doa, Relaksasi Dan Afirmasi Sehat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Al-Irsyad*, 3(2), 40-49
- Yudiatma, M.F., Pranata, A.D., Handoyo, L. (2024). Kombinasi Latihan Dumbbell Dan Terapi Afirmasi Diri Positif Terhadap Tekanan Darah Dan Tingkat Stres Klien Dengan Hipertensi. *Adijaya Juornal*, 01(06), 1369–1375