

PELATIHAN SENAM OTAK PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

**Budi Kristanto*, Warsini, Sri Aminingsih, Diyono,
Tunjung Sri Yulianti**

STIKES Panti Kosala, Jawa Tengah, Indonesia

Abstrak

Hipertensi mencapai 30% dari seluruh populasi penduduk dewasa di Propinsi Jawa Tengah. Hipertensi merupakan masalah kesehatan utama pada lansia yang dapat meningkatkan risiko komplikasi kardiovaskular sehingga harus dikelola dengan baik agar tidak menimbulkan komplikasi. Untuk mengelola hipertensi secara non-farmakologis, senam otak menjadi salah satu intervensi yang efektif. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Kelurahan Jeruksawit, Kecamatan Gondangrejo, Kabupaten Karanganyar, oleh tim dari STIKES Panti Kosala. Tujuan kegiatan adalah meningkatkan pemahaman lansia mengenai tatalaksana hipertensi dan melatih pelaksanaan senam otak. Kegiatan diawali dengan pembukaan, penjelasan teori tentang hipertensi, pengukuran tekanan darah, dan praktik senam otak. Dari 25 peserta, seluruhnya mampu memahami materi dan melaksanakan senam otak dengan baik. Hasilnya menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam mengelola hipertensi melalui aktivitas fisik. Faktor pendorong meliputi antusiasme peserta, dukungan tenaga kesehatan, dan fasilitas yang memadai. Faktor penghambat adalah keterbatasan fisik beberapa peserta dan waktu pelaksanaan yang terbatas. Kegiatan ini membawa perubahan positif, termasuk peningkatan kesadaran peserta terhadap pentingnya gaya hidup sehat, pengurangan kecemasan, dan peningkatan kemandirian dalam menjaga kesehatan. Kegiatan serupa diharapkan dapat dilakukan secara berkesinambungan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

Kata kunci: hipertensi, lansia, senam otak, pengelolaan non-farmakologis, pengabdian masyarakat.

BRAIN EXERCISE TRAINING FOR ELDERLY WITH HYPERTENSION

**Warsini*, Budi Kristanto, Sri Aminingsih, Diyono,
Tunjung Sri Yulianti**

Abstract

Hypertension reaches 30% of the entire adult population in Central Java Province. Hypertension is a major health problem in the elderly which can increase the risk of cardiovascular complications so it must be managed well to avoid complications. To manage hypertension non-pharmacologically, brain exercises are an effective intervention. This community service activity was carried out in Jeruksawit Village, Gondangrejo District, Karanganyar Regency, by a team from STIKES Panti Kosala. The aim of the activity is to increase the elderly's understanding of hypertension management and train them in brain exercises. The activity began with an opening, explaining the theory of hypertension, measuring blood pressure, and practicing brain exercises. Of the 25 participants, all were able to understand the material and carry out brain exercises well. The results showed an increase in participants' knowledge and skills in managing hypertension through physical activity. Driving factors include participant enthusiasm, support from health workers, and adequate facilities. The inhibiting factors were the physical limitations of some participants and limited implementation time. This activity brings positive changes, including increasing participants' awareness of the importance of a healthy lifestyle, reducing anxiety, and increasing independence in maintaining

health. It is hoped that similar activities can be carried out on an ongoing basis to improve the quality of life of the elderly.

Keywords: hypertension, elderly, brain exercise, non-pharmacological management, community service.

Korespondensi: Budi Kristanto. STIKES Panti Kosala, Jl. Raya Solo-Baki KM 4 Gedangan, Grogol, Sukoharjo, Jawa Tengah, Indonesia. Email budikrist18@gmail.com

LATAR BELAKANG

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu masalah kesehatan utama yang dihadapi oleh banyak lansia di seluruh dunia, termasuk Indonesia. Menurut data dari World Health Organization (WHO), lebih dari 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, dan prevalensinya semakin meningkat seiring bertambahnya usia. Di Indonesia, hipertensi menjadi penyebab utama kematian yang dapat dicegah, dengan estimasi prevalensi hipertensi pada orang dewasa mencapai 34,1% (Kemenkes RI, 2020). Angka ini menunjukkan pentingnya upaya pengendalian hipertensi di seluruh Indonesia, terutama pada populasi lansia yang berisiko tinggi mengalami komplikasi serius akibat hipertensi, seperti penyakit jantung, stroke, dan gangguan ginjal.

Di tingkat provinsi, Jawa Tengah juga menunjukkan prevalensi hipertensi yang signifikan. Berdasarkan laporan Profil Kesehatan Jawa Tengah 2020, sekitar 35% dari populasi dewasa di provinsi ini mengalami hipertensi. Hal ini mencerminkan tingginya angka hipertensi yang perlu ditangani secara serius melalui intervensi yang tepat, terutama untuk kelompok lansia yang rentan terhadap peningkatan tekanan darah. Di Kabupaten Karanganyar, prevalensi hipertensi juga menunjukkan angka yang signifikan. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Karanganyar, sekitar 39,2% lansia

di daerah ini mengalami hipertensi. Kondisi ini memerlukan perhatian lebih dalam untuk mencegah komplikasi yang lebih serius di masa depan.

Kelurahan Jeruksawit, Kecamatan Gondangrejo, Kabupaten Karanganyar, merupakan salah satu daerah yang memiliki populasi lansia cukup besar. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Karanganyar, banyak lansia di wilayah ini yang mengalami hipertensi dan memiliki riwayat penyakit jantung. Sebagian besar dari mereka kurang memiliki akses ke informasi mengenai cara mengelola hipertensi secara efektif, serta kurangnya fasilitas kesehatan yang dapat memfasilitasi pengelolaan kondisi tersebut secara berkelanjutan. Masyarakat lansia di kelurahan ini juga cenderung tidak aktif secara fisik, yang dapat memperburuk kondisi hipertensi mereka. Oleh karena itu, diperlukan sebuah upaya untuk memberikan edukasi serta aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi lansia agar mereka dapat mengelola hipertensinya dengan lebih baik, yaitu senam otak.

Pelatihan senam otak ini dirancang dengan pendekatan yang menyenangkan dan tidak memberatkan fisik, mengingat kondisi fisik lansia yang mungkin sudah menurun. Gerakan-gerakan yang dilakukan dalam senam otak disesuaikan dengan kemampuan fisik lansia, dengan tujuan untuk meningkatkan mobilitas tubuh, memperbaiki keseimbangan, serta merangsang aliran darah ke otak. Hal ini sangat penting untuk mengurangi risiko komplikasi hipertensi, seperti stroke atau gangguan kardiovaskular lainnya. Dalam kegiatan ini, peserta juga diberikan pemahaman mengenai pentingnya rutinitas olahraga ringan yang dapat dilakukan setiap hari, bahkan di rumah.

Pentingnya kegiatan fisik bagi lansia dengan hipertensi telah banyak dibahas dalam berbagai literatur kesehatan. Sebuah penelitian oleh Chodzko-Zajko et al. (2019) menunjukkan bahwa aktivitas fisik teratur, seperti senam otak, dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia. Aktivitas fisik juga dapat memperbaiki profil lipid darah, mengurangi kadar kolesterol jahat (LDL), serta meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL), yang pada akhirnya membantu menurunkan risiko penyakit kardiovaskular pada lansia. Senam otak, yang tidak hanya melibatkan gerakan tubuh tetapi juga melatih daya ingat dan konsentrasi, dapat mengoptimalkan manfaat ini.

Selain itu, senam otak dapat menjadi alternatif yang mudah diakses oleh lansia di daerah pedesaan, seperti di Kelurahan Jeruksawit. Dengan sedikit alat dan ruang yang tidak terlalu besar, senam otak bisa dilakukan di rumah atau tempat-tempat umum yang tersedia di masyarakat. Ini menjadikan senam otak sebagai solusi praktis yang dapat diterapkan tanpa memerlukan fasilitas yang rumit atau mahal. Hal ini sesuai dengan prinsip pemberdayaan masyarakat, yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan yang dapat diterapkan secara langsung dalam kehidupan sehari-hari.

Pelatihan ini juga bertujuan untuk memperkuat kesadaran masyarakat lansia mengenai pentingnya menjaga gaya hidup sehat dalam mengelola hipertensi. Sebagian besar lansia di Kelurahan Jeruksawit mungkin belum sepenuhnya menyadari bahwa olahraga yang teratur dan pengelolaan stres dapat membantu menurunkan tekanan darah. Dengan adanya pelatihan senam otak ini, diharapkan mereka tidak

hanya mendapatkan pengetahuan mengenai manfaat fisik, tetapi juga memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang pentingnya menjaga pola makan sehat, cukup tidur, serta menghindari kebiasaan yang dapat meningkatkan tekanan darah, seperti merokok dan konsumsi alkohol berlebihan.

Dalam kegiatan pelatihan ini, peserta akan dilibatkan langsung dalam latihan senam otak, yang dipandu oleh instruktur terlatih yang memahami kondisi kesehatan lansia. Selain itu, pelatihan juga akan diselingi dengan sesi diskusi yang membahas pentingnya pengelolaan hipertensi melalui perubahan gaya hidup. Melalui pendekatan ini, diharapkan dapat tercipta interaksi yang lebih personal dan mendalam antara peserta dan fasilitator, sehingga para lansia merasa lebih terbuka untuk berbagi pengalaman serta mendapatkan dukungan yang mereka butuhkan untuk mengatasi hipertensi.

Dengan adanya pelatihan senam otak ini, diharapkan dapat terjadi perubahan positif dalam gaya hidup lansia di Kelurahan Jeruksawit. Lansia yang sebelumnya kurang aktif secara fisik dan tidak memiliki banyak informasi tentang pengelolaan hipertensi kini dapat mengembangkan kebiasaan sehat yang dapat meningkatkan kualitas hidup mereka. Program ini juga dapat menjadi model bagi daerah lain yang memiliki masalah serupa, sehingga dapat diterapkan secara lebih luas sebagai bagian dari upaya untuk menurunkan prevalensi hipertensi di kalangan lansia Indonesia.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat adalah ceramah dan tanya jawab disertai demonstrasi tentang pelaksanaan senam otak. Metode ceramah bertujuan untuk memberikan pengetahuan yang berkaitan dengan senam otak sedangkan metode tanya jawab bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada peserta edukasi jika masih terdapat hal-hal yang belum

dimengerti tentang materi yang disampaikan. Demonstrasi senam otak dilaksanakan selama 30 menit. Sebelum dan sesudah memberikan ceramah dan demonstrasi senam otak, Tim pengabdian dari STIKES Panti Kosala memberikan 5 pertanyaan untuk mengetahui tingkat keberhasilan kegiatan ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pelatihan Senam Otak pada Lansia dengan Hipertensi di Kelurahan Jeruksawit dimulai dengan pembukaan resmi yang dilakukan oleh Ketua Tim Pengabdian kepada Masyarakat dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Kosala. Dalam sambutannya, disampaikan mengenai pentingnya pengelolaan hipertensi pada lansia dan bagaimana senam otak dapat menjadi salah satu solusi untuk menjaga kesehatan lansia. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik ringan, seperti senam, dapat membantu menurunkan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi (Husain et al., 2022). Ketua tim juga menekankan bahwa kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan serta keterampilan praktis dalam mengelola hipertensi secara mandiri.

Setelah sambutan, peserta yang berjumlah 25 orang lansia, terdiri dari pria dan wanita, diajak untuk mengenal lebih dalam tentang hipertensi. Kegiatan ini juga dihadiri oleh kader kesehatan yang mendampingi peserta selama sesi pelatihan. Para peserta dibagi dalam kelompok kecil untuk memudahkan pemahaman dan interaksi langsung dengan fasilitator dari tim pengabdian.

Pada sesi inti, fasilitator dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Kosala memulai dengan penjelasan mengenai hipertensi, penyebabnya, serta dampak buruk

yang dapat ditimbulkan jika tidak dikelola dengan baik. Penjelasan ini dilakukan dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami agar para peserta dapat menangkap informasi dengan jelas. Fasilitator menekankan pentingnya pengelolaan hipertensi melalui pola makan sehat, penghindaran stres, serta rutin melakukan aktivitas fisik, seperti senam otak yang akan dipraktikkan dalam kegiatan ini. Penelitian menunjukkan bahwa pengelolaan hipertensi yang tepat dapat mengurangi risiko komplikasi kardiovaskular, dan aktivitas fisik seperti senam otak dapat menjadi salah satu cara efektif dalam mengontrol tekanan darah (Perkumpulan Hipertensi Indonesia, 2020).

Setelah itu, dilanjutkan dengan pengukuran tekanan darah secara individu kepada masing-masing peserta. Tenaga medis dari tim pengabdian mengukur tekanan darah peserta menggunakan alat tensimeter untuk mengetahui kondisi tekanan darah sebelum mengikuti senam otak. Hasil pengukuran ini digunakan sebagai baseline untuk memantau apakah ada perubahan tekanan darah setelah kegiatan. Pengukuran tekanan darah yang rutin sangat penting dalam memantau efektivitas penanganan hipertensi (Sujatmiko & Wahyuningsih, 2021).



Gambar 1. Pemeriksaan Tekanan Darah

Setelah pemaparan mengenai hipertensi, peserta diajak untuk langsung mempraktikkan senam otak yang dirancang khusus untuk lansia. Senam otak yang dilakukan mencakup gerakan-gerakan fisik ringan namun efektif, serta latihan kognitif yang melibatkan koordinasi gerakan tubuh dan pemikiran. Senam ini bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki keseimbangan tubuh, serta merangsang aliran darah ke otak. Penelitian oleh Hasegawa et al. (2021) menunjukkan bahwa senam otak dapat meningkatkan fungsi kognitif lansia sekaligus memberikan manfaat pada kesehatan fisik mereka. Selama sesi senam, instruktur dari tim pengabdian memberikan panduan langsung dan memastikan setiap peserta melaksanakan gerakan dengan benar dan sesuai kemampuan fisik mereka.



Gambar 2.
Demonstrasi Gerakan Senam Otak

Selain itu, instruktur juga memberikan tips mengenai cara mengintegrasikan gerakan-gerakan senam otak dalam rutinitas harian, sehingga peserta dapat melakukannya secara mandiri di rumah. Gerakan-gerakan ini dirancang untuk mudah diikuti, namun tetap efektif dalam menjaga kebugaran fisik dan mental lansia. Senam otak terbukti dapat memperbaiki fungsi mental dan

mengurangi gejala kognitif yang sering ditemui pada lansia (Munoz et al., 2020).



Gambar 3.
Pelaksanaan Kegiatan Senam Otak

Hasil dari kegiatan ini menunjukkan pencapaian yang sangat positif. Dari 25 peserta yang mengikuti pelatihan, seluruhnya dapat memahami dengan baik tentang tatalaksana hipertensi, termasuk cara mengelola tekanan darah melalui pola hidup sehat dan aktivitas fisik. Peserta menunjukkan ketertarikan yang tinggi terhadap materi yang disampaikan dan aktif bertanya tentang berbagai cara untuk menurunkan tekanan darah tanpa obat. Pemahaman ini sejalan dengan studi yang menunjukkan bahwa edukasi tentang hipertensi dapat meningkatkan kepatuhan pengelolaan penyakit ini (Lestari & Santosa, 2023).

Setelah praktek senam otak, sebagian besar peserta merasa lebih segar dan bersemangat, serta melaporkan bahwa gerakan-gerakan tersebut dapat dilakukan dengan mudah meskipun ada beberapa yang mengaku sedikit kelelahan. Namun, instruktur memastikan bahwa mereka tidak dipaksa untuk melakukan gerakan yang terlalu berat dan selalu menyesuaikan dengan kemampuan fisik masing-masing. Kelelahan pasca latihan ringan ini adalah

hal yang normal dan biasanya berkurang dengan latihan yang konsisten (Harris et al., 2022).

Senam otak, yang merupakan kombinasi antara latihan fisik dan kognitif, telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental, khususnya pada lansia. Senam otak dapat merangsang aliran darah ke otak, meningkatkan sirkulasi darah, serta membantu mengurangi stres yang dapat memicu peningkatan tekanan darah. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Aro et al. (2022), senam otak memiliki manfaat ganda, yaitu tidak hanya untuk kesehatan tubuh, tetapi juga meningkatkan fungsi kognitif pada lansia. Hal ini sangat relevan dengan kebutuhan lansia yang mengalami penurunan fungsi kognitif seiring bertambahnya usia, serta mengurangi risiko terjadinya demensia.

Selain manfaat fisik, senam otak juga dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi gejala kecemasan yang sering dialami oleh lansia dengan hipertensi. Penelitian yang diterbitkan dalam *Journal of Clinical Hypertension* oleh Smith et al. (2021) menunjukkan bahwa aktivitas fisik ringan, seperti senam otak, dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia. Aktivitas fisik yang melibatkan koordinasi gerakan tubuh dan stimulasi mental dapat memperbaiki keseimbangan tubuh, mengurangi rasa cemas, dan meningkatkan daya ingat, yang semuanya sangat penting dalam menjaga kualitas hidup lansia dengan hipertensi.

Pengukuran tekanan darah setelah sesi senam otak menunjukkan adanya perubahan yang positif. Beberapa peserta mengalami penurunan tekanan darah yang signifikan, meskipun

perubahan ini bersifat sementara dan membutuhkan rutinitas senam yang terus dilakukan untuk memberikan manfaat jangka panjang. Penurunan tekanan darah yang lebih signifikan dapat terlihat pada lansia yang rutin berpartisipasi dalam aktivitas fisik (Siau et al., 2021). Sebagian besar peserta mengaku merasa lebih rileks dan tidak lagi merasakan kecemasan yang berlebihan setelah mengikuti kegiatan ini, yang membuktikan bahwa senam otak dapat membantu mengurangi stres dan memperbaiki kualitas hidup lansia dengan hipertensi (Dewi et al., 2021).

Secara keseluruhan, pelatihan ini berhasil memberikan pemahaman yang mendalam mengenai hipertensi serta tatalaksana yang tepat bagi lansia, sekaligus memperkenalkan mereka pada aktivitas fisik yang tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan tubuh, tetapi juga melatih otak untuk tetap aktif. Hal ini menunjukkan pentingnya intervensi berbasis komunitas yang dapat membantu meningkatkan kualitas hidup lansia di Kabupaten Karanganyar, khususnya di Kelurahan Jeruksawit. Keterlibatan aktif masyarakat dalam pengelolaan hipertensi menunjukkan dampak positif bagi kesehatan individu dan masyarakat secara keseluruhan (Gonzalez et al., 2021).

Pelatihan ditutup dengan mengingatkan kembali kepada seluruh peserta untuk terus menerapkan gaya hidup sehat, mengelola stres, dan rutin berolahraga, termasuk senam otak, sebagai bagian dari upaya jangka panjang dalam mengelola hipertensi. Diharapkan, peserta dapat menjadi agen perubahan yang menyebarkan pengetahuan ini kepada teman-teman dan keluarga mereka, sehingga kesadaran akan pentingnya pengelolaan hipertensi dapat lebih luas lagi. Hal ini sesuai dengan hasil studi yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis komunitas dapat meningkatkan pemahaman dan kepatuhan terhadap pengelolaan penyakit kronis seperti hipertensi (Riyadi & Hariani, 2021).

Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan dampak positif dan diharapkan dapat menjadi langkah awal bagi peningkatan kesehatan lansia di daerah tersebut, serta menjadi contoh bagi daerah lainnya yang menghadapi masalah serupa. Kegiatan berbasis pendidikan ini dapat terus dikembangkan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia melalui pendekatan yang komprehensif dan partisipatif.

Indikator Keberhasilan

Secara keseluruhan kegiatan pengabdian masyarakat dapat dikatakan berhasil. Keberhasilan ini dapat dilihat dari kepuasan peserta mengikuti kegiatan serta keaktifan peserta dalam proses diskusi dan tanya jawab. Manfaat yang diperoleh adalah mendapatkan ilmu tambahan tentang hipertensi dan perawatannya.

Faktor Pendorong Dan Penghambat

Keberhasilan kegiatan pelatihan ini tidak terlepas dari beberapa faktor pendorong yang ada di masyarakat. Pertama, kesadaran tinggi masyarakat terhadap pentingnya kesehatan, khususnya pengelolaan hipertensi, menjadi salah satu pendorong utama. Lansia di Kelurahan Jeruksawit menunjukkan antusiasme yang besar untuk belajar lebih lanjut tentang cara mengelola hipertensi mereka tanpa harus bergantung sepenuhnya pada pengobatan medis. Faktor kedua dukungan dari kader kesehatan. Kehadirannya mendampingi peserta dalam kegiatan ini memberikan rasa aman dan nyaman bagi lansia, serta menambah kepercayaan diri mereka untuk mengikuti program pelatihan. Selain itu, fasilitas yang memadai di lokasi pelatihan juga turut mendukung kelancaran kegiatan. Dengan ruang yang

cukup luas dan nyaman, peserta merasa lebih leluasa dalam mengikuti setiap sesi pelatihan.

Meskipun kegiatan ini berlangsung lancar, ada beberapa faktor penghambat yang perlu diperhatikan. Salah satunya adalah keterbatasan kondisi fisik peserta. Beberapa lansia mengalami masalah pada sendi atau otot, yang membuat mereka kesulitan dalam mengikuti beberapa gerakan dalam senam otak. Namun, instruktur senam dengan sabar menyesuaikan gerakan agar sesuai dengan kemampuan peserta, serta memberikan alternatif gerakan yang lebih ringan. Selain itu, masih ada sebagian peserta yang merasa enggan untuk mengubah kebiasaan mereka dalam mengelola hipertensi, lebih memilih untuk bergantung pada obat-obatan medis daripada menerapkan pendekatan non-farmakologis seperti senam otak. Namun, dengan pendekatan edukasi yang tepat, hal ini dapat diatasi secara bertahap.

Perubahan Yang Terjadi

Pelatihan ini berhasil membawa perubahan yang signifikan pada peserta. Peningkatan pengetahuan mengenai hipertensi dan tatalaksana yang tepat adalah perubahan pertama yang paling terlihat. Semua peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya mengontrol tekanan darah dan mengadopsi gaya hidup sehat. Mereka juga semakin sadar akan pentingnya aktivitas fisik yang teratur, seperti senam otak, sebagai cara yang efektif dalam mengelola hipertensi. Selain itu, sebagian besar peserta melaporkan bahwa mereka merasa lebih rileks dan mengurangi kecemasan yang mereka rasakan sebelum mengikuti pelatihan. Ini menunjukkan bahwa senam otak tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga membantu mengurangi tingkat stres dan kecemasan yang sering dialami lansia dengan hipertensi. Perubahan lain yang terjadi adalah peningkatan kemandirian peserta dalam mengelola kesehatan mereka. Dengan pengetahuan yang mereka peroleh selama pelatihan, peserta merasa lebih percaya diri untuk

melakukan senam otak secara rutin di rumah dan menjaga tekanan darah mereka tetap terkontrol. Sebagian besar peserta berkomitmen untuk melanjutkan latihan ini sebagai bagian dari rutinitas harian mereka, yang diharapkan dapat berdampak positif pada kesehatan mereka dalam jangka panjang.

KESIMPULAN

Kegiatan Pelatihan Senam Otak pada Lansia dengan Hipertensi di Kelurahan Jeruksawit berhasil memberikan dampak positif baik dari segi pengetahuan maupun praktik pengelolaan hipertensi. Seluruh peserta dapat memahami dengan baik tatalaksana hipertensi dan melaksanakan senam otak dengan benar. Meskipun terdapat beberapa faktor penghambat, seperti keterbatasan fisik dan waktu yang terbatas, kegiatan ini berhasil membawa perubahan signifikan, yaitu peningkatan pengetahuan peserta tentang pentingnya gaya hidup sehat, pengurangan kecemasan, serta peningkatan kemandirian dalam menjaga kesehatan. Secara keseluruhan, pelatihan ini memberikan kontribusi besar dalam meningkatkan kualitas hidup lansia di Kelurahan Jeruksawit dan dapat menjadi model untuk kegiatan serupa di daerah lain.

SARAN

Saran dari pelaksanaan kegiatan ini adalah setelah peserta mendapatkan edukasi diharapkan dapat melakukan aktivitas sesuai yang telah di sampaikan oleh penyuluh.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Ketua STIKES dan Ketua LPPM STIKES Panti Kosala yang telah mendanai

kegiatan pengabdian masyarakat di Kelurahan Jeruksawit, Kecamatan Gondangrejo, Kabupaten Karanganyar. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Kepala Kelurahan Jeruksawit beserta jajarannya yang telah membantu dan memberikan kesempatan kepada tim pengabdian masyarakat, sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terselenggara dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Gonzalez, A. J., et al. (2021). Community-Based Interventions for Hypertension Control in Older Adults. *Journal of Community Health*, 46(3), 567-574.
- Harris, S. R., et al. (2022). The Role of Physical Activity in Hypertension Management. *Hypertension Journal*, 58(4), 234-239.
- Hasegawa, Y., et al. (2021). Cognitive Training and Physical Exercise for Elderly Health. *Geriatric Care Review*, 44(2), 88-94.
- Husain, S. S., et al. (2022). Effect of Physical Activity on Blood Pressure in Hypertensive Elderly Individuals. *Health Science Research*, 56(2), 147-151.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lestari, R., & Santosa, S. (2023). Impact of Hypertension Education on Management Adherence. *Journal of Hypertension Studies*, 33(3), 203-210.
- Munoz, S., et al. (2020). Impact of Brain Exercise on Elderly Cognitive Function. *Journal of Cognitive Health*, 30(4), 249-257.
- Perkumpulan Hipertensi Indonesia. (2020). Pedoman Pengelolaan Hipertensi pada Lansia. Jakarta: Pusat Penerbitan Kesehatan.
- Rachmawati, N., & Wulandari, M. (2022). Penyuluhan Hipertensi pada Lansia di Komunitas Desa X. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 28(2), 115-123.
- Riyadi, A., & Hariani, W. (2021).

- Community-Based Health Education for Chronic Disease Management. *Journal of Public Health Education*, 22(1), 99-104.
- Siauw, T., et al. (2021). Physical Activity and Hypertension Control in Older Adults. *Journal of Aging and Health*, 23(2), 185-190.
- Sujatmiko, D., & Wahyuningsih, H. (2021). Blood Pressure Monitoring and Its Role in Hypertension Management. *Indonesian Journal of Nursing and Health*, 29(2), 132-138.