

**PEMBENTUKAN KELOMPOK MANDIRI LANSIA PENDERITA HIPERTENSI MELALUI
TERAPI AKTIVITAS KELOMPOK (TAK) DI KELURAHAN TANJUNG SENANG,
BANDAR LAMPUNG****Idawati Manurung¹, Faidana Yaumil Syifa^{2*}, Dwi Agustanti³**¹⁻³Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang

Email Korespondensi: faidana@poltekkes-tjk.ac.id

Disubmit: 19 Maret 2026 Diterima: 28 Maret 2026 Diterbitkan: 01 April 2026
Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v9i4.25376>**ABSTRAK**

Jumlah lansia di dunia pada tahun 2030 diprediksi sebanyak 1,4 miliar dan di tahun 2050 meningkat menjadi 2,1 miliar. Lansia mengalami berbagai perubahan pada aspek fisik, kognitif dan psikososial. Salah satu masalah kesehatan yang paling banyak dialami lansia yaitu hipertensi. Terapi non farmakologis pada lansia dengan hipertensi yaitu memodifikasi gaya hidup (latihan fisik), nutrisi dan manajemen stres. Latihan fisik dapat dilakukan melalui terapi aktivitas kelompok (TAK). TAK efektif dalam menurunkan tekanan darah. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini untuk membentuk kelompok mandiri lansia yang memiliki hipertensi melalui terapi TAK di Kelurahan Tanjung Senang. Metode yang digunakan yaitu terapi aktivitas kelompok (TAK) berupa latihan fisik dan kognitif. Pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan yang paling banyak dialami lansia. Terdapat perubahan nilai risiko jatuh, tingkat kemandirian dan kemampuan kognitif lansia yang meningkat setelah TAK dilakukan. Kesimpulan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu pembentukan kelompok mandiri lansia dengan hipertensi dapat membantu mengurangi masalah kesehatan yang dialami lansia melalui TAK. Harapannya kelompok mandiri lansia ini terus berlanjut dengan bantuan pihak Kelurahan dan Puskesmas.

Kata Kunci: Lansia, Hipertensi, Terapi Aktivitas Kelompok (TAK).**ABSTRACT**

The number of elderly people worldwide is predicted to reach 1.4 billion by 2030 and increase to 2.1 billion by 2050. Elderly individuals experience various changes in physical, cognitive, and psychosocial aspects. One of the most common health problems experienced by the elderly is hypertension. Non-pharmacological therapies for elderly individuals with hypertension include lifestyle modifications (such as physical exercise), proper nutrition, and stress management. Physical exercise can be carried out through group activity therapy (GAT), which has been shown to be effective in lowering blood pressure. The purpose of this community service program is to establish an independent group for elderly individuals with hypertension through group activity therapy (GAT) in Tanjung Senang Village. The method used involves group activity therapy (GAT) in the form of physical and cognitive exercises. The results of this

community service indicate that hypertension is the most common health problem among the elderly. Improvements were observed in fall risk, level of independence, and cognitive abilities after the implementation of GAT. In conclusion, the establishment of an independent group for elderly individuals with hypertension can help reduce health problems through group activity therapy (GAT). It is expected that this independent group will be sustained with support from the Village authorities and the Community Health Center.

Keywords: *Elderly, Hypertension, Group Activity Therapy (GAT).*

1. PENDAHULUAN

Klasifikasi lanjut usia (lansia) menurut *World Health Organization* (WHO) terbagi menjadi 4 yaitu (1) usia pertengahan (*middle age*) 45-59 tahun, (2) lansia (*edderly*) 60-74 tahun, (3) lansia tua (*old*) 75-90 tahun dan (4) lansia sangat tua (*very old*) lebih dari 90 tahun (Arna *et al.*, 2024). Jumlah lansia di dunia pada tahun 2030 diprediksi sebanyak 1,4 miliar dan di tahun 2050 meningkat menjadi 2,1 miliar (*United Nation*, 2025). Sejak tahun 2021 Indonesia masuk pada struktur *ageing population*. Tahun 2025 jumlah penduduk lansia di Indonesia 11,93%. Provinsi Lampung termasuk dalam sepuluh besar wilayah dengan jumlah lansia terbanyak di Indonesia, dengan proporsi penduduk usia ≥ 60 tahun mencapai 11,36% (Badan Pusat Statistik, 2025).

Sekitar 2 dari 3 lansia diperkirakan tidak dapat hidup mandiri saat melakukan aktivitas sehari-hari (*World Health Organization*, 2024). Lansia mengalami berbagai perubahan pada aspek fisik, kognitif dan psikososial (Arna *et al.*, 2024). Penelitian yang dilakukan Fridolin *et al* (2022) menunjukkan buruknya keadaan fisik, psikologis, sosial dan lingkungan lansia berdampak pada buruknya kualitas hidup lansia tersebut. Masalah kesehatan yang paling banyak dialami oleh lansia yaitu tekanan darah tinggi (hipertensi), kencing manis (diabetes *mellitus*), penyakit paru obstruksi kronis (PPOK), *stroke*, asma bronkial, penyakit jantung koroner (PJK), osteoporosis, arthritis, depresi, pikun (demensia) dan menopause (Kementerian Kesehatan RI, 2016).

Penelitian yang dilakukan Anto *et al* (2019) dan Islamy & Farasari (2021) menunjukkan adanya hubungan hipertensi pada gangguan fungsi kognitif. Penelitian lain menunjukkan lansia dengan hipertensi memiliki masalah fisik yang dapat menghambat aktivitas sehari-hari (Nusaibah & Suryani, 2025). Penatalaksanaan lansia dengan hipertensi dapat dilakukan melalui terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi non farmakologis yaitu modifikasi gaya hidup (latihan fisik), nutrisi dan manajemen stres (Putra *et al.*, 2024; Muhammad Fuad Iqbal & Handayani, 2022). Peraturan Presiden Nomor 88 tahun 2021 tentang Strategi nasional (Stranas) Kelanjutusiaan menjadi strategi pemerintah dalam pemberdayaan lansia. Terdapat 5 strategi Stranas Kelanjutusiaan, salah satunya berfokus pada kesehatan fisik lansia yaitu peningkatan derajat kesehatan dan kualitas hidup lansia. Tindakan yang dilakukan pemerintah pada tingkat dasar yaitu mengadakan posyandu lansia sebagai upaya promotif dan preventif serta deteksi dini (Badan Pusat Statistik, 2025). Latihan fisik yang dilakukan dengan tepat dan teratur dapat membantu mengurangi masalah fisik pada lansia. Adapun latihan fisik yang dapat dilakukan yaitu senam, jalan sehat,

joging, bersepeda dan berenang (Kementerian Kesehatan RI, 2016). Latihan fisik ini dapat dilakukan secara bersama-sama oleh lansia dengan metode terapi aktivitas kelompok (TAK). Penelitian yang dilakukan Purdani *et al* (2025) menunjukkan TAK efektif dalam menurunkan tekanan darah. TAK tidak hanya membantu masalah fisik lansia namun dapat membantu masalah gangguan kognitif. Latihan fisik (senam otak, jalan santai dan aerobik) yang dilakukan saat TAK dapat membantu lansia dengan gangguan kognitif (Pahlawan, 2026; Prasety *et al.*, 2025).

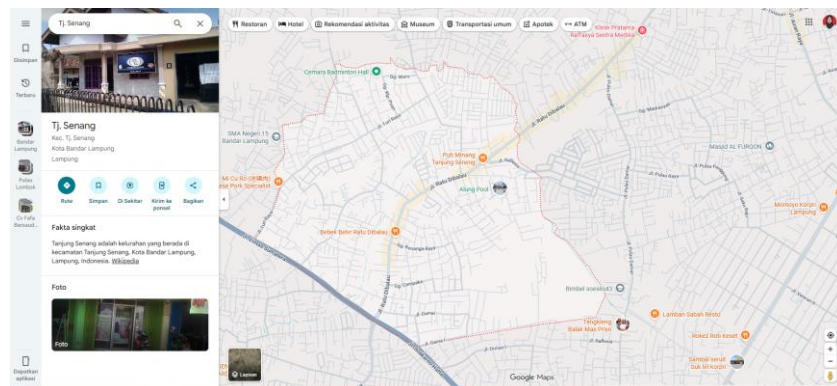
Berdasarkan fenomena yang telah diidentifikasi, serta dalam rangka mendukung program pemerintah terkait pemberdayaan lansia dengan hipertensi, tim pengabdian kepada masyarakat bekerja sama dengan Kelurahan Tanjung Senang dan Puskesmas Way Kandis memiliki tujuan untuk memberdayakan kader melalui pembentukan kelompok mandiri lansia berbasis terapi aktivitas kelompok (TAK) sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Tingginya jumlah penderita hipertensi pada lansia, rendahnya kemampuan lansia dalam mengelola penyakit secara mandiri, aktivitas lansia masih bergantung pada orang lain dan masih banyak lansia memiliki pengetahuan terbatas mengenai perawatan diri. Selain itu, belum adanya program pemberdayaan pada lansia yang berkelanjutan di masyarakat. Sehingga, terapi aktivitas kelompok (TAK) merupakan upaya bersama untuk meningkatkan derajat kesehatan lansia yang belum optimal.

Rumusan pertanyaan:

- Bagaimana gambaran pembentukan kelompok mandiri lansia pada Posyandu Lestari 1 di Kelurahan Tanjung Senang?
- Bagaimana masalah kesehatan yang dihadapi lansia di Kelurahan Tanjung Senang?
- Bagaimana nilai risiko jatuh, tingkat kemandirian dan kemampuan kognitif lansia sebelum dan setelah diberikan terapi aktivitas kelompok?



Gambar 1. Peta Lokasi Kelurahan Tanjung Senang, Bandar Lampung

3. KAJIAN PUSTAKA

Tahun 2025 jumlah lansia mengeluh sakit sebanyak 44 dari 100 lansia dan 21 lansia tersebut mengalami gangguan aktivitas (Badan Pusat Statistik,

2025). Masalah fisik yang paling sering ditemui pada lansia yaitu hipertensi dimana terjadi peningkatan tekanan sistolik ≥ 140 mmHg dan atau diastolik ≥ 90 mmHg (Kementerian Kesehatan RI, 2016). Sumber lain menyebutkan hipertensi level 1 jika sistolik 130-139 mmHg disertai diastolik 80-89 mmHg dan hipertensi level 2 jika sistolik ≥ 140 mmHg disertai diastolik ≥ 90 mmHg (Jones *et al.*, 2025).

Hipertensi menyebabkan risiko jatuh, tingkat kemandirian menurun dan gangguan kognitif. Masalah tersebut dapat diminimalisir dengan melakukan terapi aktivitas kelompok (TAK). Terapi aktivitas kelompok (TAK) dilakukan oleh sekelompok orang yang memiliki kesamaan seperti jenis kelamin, masalah, usia dan sebagainya. Tujuan terapi aktivitas kelompok (TAK) untuk menstimulasi persepsi, sensori, orientasi realitas dan sosialisasi (Yeni Yulistanti *et al.*, 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Jama (2018) menunjukkan terapi aktivitas kelompok (TAK) berperan strategis dalam menstimulasi interaksi sosial antar lansia, sehingga menciptakan mekanisme dukungan sebaya (*peer support*) yang memungkinkan adanya pengaruh positif dalam mengadopsi perilaku hidup sehat. Posyandu lansia merupakan pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada lansia untuk meningkatkan kualitas hidup dan status kesehatan dengan bekerjasama lintas sektoral (Badan Pusat Statistik, 2025; Kementerian Kesehatan RI, 2021). Posyandu lansia dapat memfasilitasi terapi aktivitas kelompok (TAK) yang ada di lingkungan tempat tinggal lansia.

Kegiatan yang diadakan pada posyandu lansia berupa pemeriksaan kesehatan sederhana, pemeriksaan fisik, pengkajian tingkat kemandirian, status mental, status kognitif, status gizi, penyuluhan, kunjungan rumah, dan aktivitas/latihan fisik (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Pengkajian untuk menilai risiko jatuh lansia menggunakan *Ontario Stratify-Sufney Scoring* dengan kriteria hasil: risiko rendah (skor 0-5), risiko sedang (skor 6-16) dan risiko tinggi (17-30) (Yuliati *et al.*, 2021). Pengkajian tingkat kemandirian lansia menggunakan *Barthel Index* dengan kriteria hasil: ketergantungan total (skor 0-20), ketergantungan parah (skor 21-60), ketergantungan sedang (skor 61-90), sedikit ketergantungan (skor 91-99) dan mandiri (skor 100) (Trevissón-Redondo *et al.*, 2021). Pengkajian kemampuan kognitif menggunakan *Mini Mental State Exam (MMSE)* dengan kriteria hasil: gangguan kognitif berat (skor 0-9), gangguan kognitif sedang (skor 10-18), gangguan kognitif ringan (skor 19-23) dan normal (skor 24-30) (Khofifah *et al.*, 2023).

Hasil penelitian yang mendukung pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh Susanto *et al* (2025) menunjukkan senam yoga dapat menurunkan tekanan darah lansia, hal ini disebabkan oleh aktivitas fisik yang teratur merangsang kelenjar pituitari dan hipotalamus untuk melepaskan endorfin. Endorfin sebagai pereda nyeri alami dan berikatan dengan reseptor di sistem saraf pusat untuk menciptakan efek relaksasi dan menurunkan hormon stres. Kondisi ini memicu penurunan aktivitas sistem saraf simpatis yang menyebabkan vasodilatasi (pelebaran pembuluh darah) dan berkurangnya resistensi perifer, sehingga tekanan darah turun dan fungsi jantung menjadi lebih ringan.

Keberhasilan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini tidak hanya berfokus pada peningkatan kesehatan lansia namun pada kinerja kader posyandu lansia. Peran kader posyandu sangat penting, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pasaribu *et al* (2025) menunjukkan

peran kader yang baik berdampak pada meningkatnya kehadiran lansia mengikuti posyandu lansia. Peran kader posyandu lansia tidak hanya dalam bentuk administrasi dan mempersiapkan sarana prasana. Adapun peran kader posyandu lansia meliputi: (1) sebagai penggerak masyarakat khususnya lansia untuk selalu menjalankan hidup sehat; (2) sebagai petugas penyuluh kesehatan dimana kader sebagai perpanjangan tangan dari tenaga kesehatan yang ada di posyandu lansia sehingga kader seringkali mengikuti pelatihan ataupun seminar kesehatan; (3) sebagai koordinator pelaksanaan posyandu lansia yang seringkali berintegrasi dengan para pejabat setempat; (4) sebagai petugas promosi kesehatan; (5) sebagai pemberi pertolongan dasar dimana kader berkontribusi dalam kelancaran posyandu lansia di tiap meja posyandu; dan (6) sebagai petugas dokumentasi yaitu kader mendokumentasikan semua hasil pemeriksaan lansia setiap bulan lalu melaporkan kepada pihak berwenang sehingga hasil pemeriksaan tersebut menjadi acuan program selanjutnya (Trisna & Hodriani, 2025). Peran kader yang baik berdampak pada kualitas hidup lansia yang meningkat (Tresnasih *et al.*, 2024).

4. METODE

Metode pelaksanaan yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini yaitu terapi aktivitas kelompok (TAK) berupa latihan fisik dan kognitif kepada lansia yang berada di Kelurahan Tanjung Senang dan Puskesmas Way Kandis. Jumlah lansia yang mengikuti kegiatan ini sampai dengan pertemuan keenam adalah 26 lansia terutama bagi lansia yang memiliki hipertensi. Namun, lansia yang memiliki masalah kesehatan lain dapat bergabung dalam kegiatan aktivitas kelompok ini.

Media yang digunakan pada kegiatan ini tergantung dengan jenis kegiatan yang akan dilaksanakan tiap pertemuannya namun *leaflet*, video dan audio merupakan media yang paling sering digunakan. Pertemuan awal yaitu melaksanakan pemeriksaan kesehatan sederhana seperti melakukan pemeriksaan tekanan darah, gula darah sewaktu (GDS), kolesterol dan asam urat. Pemeriksaan lainnya yaitu pengkajian risiko jatuh sebelum dan setelah terapi aktivitas kelompok menggunakan *Ontario Stratify-Sufney Scoring* untuk risiko jatuh, pengkajian kemandirian lansia menggunakan *Barthel Index* dan pengkajian kemampuan kognitif menggunakan *Mini Mental State Exam* (MMSE).

Lansia yang memiliki masalah kesehatan terutama hipertensi cenderung akan mengalami masalah risiko jatuh dan menurunnya kemandirian sehingga perlu adanya upaya pencegahan atau mengurangi masalah tersebut. Hipertensi tidak hanya berdampak pada masalah fisik tetapi dapat memengaruhi gangguan kognitif, sehingga kegiatan ini diharapkan dapat membantu lansia untuk meningkatkan atau meringankan masalah kognitifnya.

Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan November-Desember 2025. Adapun tahapan kegiatan yang dilaksanakan sebanyak 4 tahapan yaitu **tahap 1** yaitu persiapan. Pada tahap ini dilakukan persiapan program yang diawali dengan sosialisasi ke Kelurahan Tanjung Senang dan Puskesmas Way Kandis tentang kegiatan, pengurusan izin, dan perkenalan dengan kader Posyandu Lestari I sampai ada kesepakatan untuk memulai program dan pembuatan rencana kerja. **Tahap 2** yaitu pelaksanaan dan pemantauan. Tahapan ini

terdiri dari (1) mengadakan pertemuan pertama para lansia dengan kegiatan proses pengumpulan data peserta, hasil pengkajian fisik, tingkat kemandirian dan kognitif lansia, kemudian diikuti olah raga lansia dan terapi kognitif, (2) mengadakan pertemuan kedua dan keenam dengan kegiatan olahraga lansia, edukasi dan terapi kognitif (60 menit) dalam selang waktu satu minggu, (3) setelah pertemuan ke enam dilakukan lagi pengukuran pengkajian fisik, tingkat kemandirian dan kognitif lansia, (4) diskusi dengan lansia dan pengurus posyandu lansia tentang perlunya ada perkumpulan dan pengurusnya dan (5) menyerahkan kegiatan selanjutnya kepada kelompok yang sudah terbentuk, staf puskesmas dan pengurus Posyandu Lestari 1.

Tahap 3 yaitu evaluasi yang terdiri dari (1) evaluasi pelaksanaan dilakukan setiap kali pertemuan dengan mengevaluasi kegiatan dan pendapat para pengurus posyandu dan para lansia, (2) satu bulan kemudian dengan mengukur dengan risiko jatuh, tingkat kemandirian dan kognitif lansia dan (3) evaluasi dengan staf puskesmas dan pengurus posyandu lansia. **Tahap 4** yaitu laporan pelaksanaan dilakukan tim pengabmas yang berisi data sebelum dan sesudah pelaksanaan pengabmas. Laporan diberikan kepada Puskesmas Way Kandis, Kelurahan Tanjung Senang dan kelompok mandiri lansia. Hasil evaluasi akan digunakan sebagai bahan perbaikan dan rekomendasi untuk kegiatan serupa di masa mendatang.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan pertama yang dilakukan yaitu dengan mengadakan sosialisasi kegiatan di aula pertemuan Kelurahan Tanjung Senang dengan melibatkan petugas Puskesmas Way Kandis dan kader yang ada di lingkungan setempat. Sosialisasi yang dilakukan bertujuan menjelaskan mengenai tujuan kegiatan, siapa saja yang terlibat, waktu pelaksanaan dan manfaat yang dapat dirasakan oleh semua pihak.





Gambar 2. Sosialisasi Program di Kelurahan Tanjung Senang dan Puskesmas Way Kandis

Setelah menemukan kata sepakat antara tim pengabmas, pihak kelurahan, Puskesmas dan kader maka langkah selanjutnya adalah kegiatan yang dilaksanakan di lingkungan kelurahan Tanjung Senang, Bandar Lampung. Pertemuan pertama dilaksanakan di salah satu rumah lansia pada 15 November 2025. Kegiatan ini dimulai pukul 09.00 WIB. Media yang digunakan berupa alat pemeriksaan laboratorium sederhana, kuesioner pengkajian dan perlengkapan untuk kegiatan terapi aktivitas kelompok (TAK).

Hasil pengkajian ini merupakan data awal yang digunakan sebagai acuan terapa aktivitas kelompok pada pertemuan selanjutnya.





Gambar 3. Pengkajian masalah kesehatan dan Terapi Aktivitas Kelompok (Senam lansia, Bermain Bola, Menyusun Balok & Menyusun Puzzle)

Tabel 1. Jenis Kelamin lansia

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki-Laki	5	19,2
Perempuan	21	80,8
Total	26	100

Tabel 1 menunjukkan jumlah lansia paling banyak dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 21 (80,8%)

Tabel 2. Masalah Kesehatan Lansia

Masalah Kesehatan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tekanan Darah		
Normal	2	7,7
Hipertensi	24	92,3
Total	26	100
Gula Darah Sewaktu (GDS)		
Normal	10	38,5
Diabetes	16	61,5
Total	26	100
Kolesterol		
Normal	7	26,9
Ambang Batas	10	38,5
Tinggi	9	34,6
Total	26	100
Asam Urat		
Normal	7	26,9
Tinggi	19	73,1
Total	26	100

Tabel 2 menunjukkan masalah kesehatan yang dialami pada lansia yaitu 24 (92,3%) lansia menderita hipertensi, sebanyak 16 (61,5%) lansia memiliki diabetes, sebanyak 10 (38,5%) lansia memiliki nilai kolesterol diambang batas dan sebanyak 19 (73,1%) lansia memiliki nilai asam urat tinggi.

Berdasarkan hasil pengkajian pada pertemuan pertama maka pertemuan kedua dilaksanakan pada 22 November 2025. Kegiatan yang dilakukan pada pertemuan ini berupa terapi aktivitas kelompok yaitu latihan fisik (senam lansia) dan terapi kognitif (latihan keseimbangan, sambung kata, memperagakkan gerak dan tebak benda). Pada pertemuan kedua hingga kelima setiap lansia diharapkan untuk membawa makanan untuk dapat dinikmati bersama sesama lansia. Hal ini bertujuan untuk menumbuhkan rasa saling menghargai antar sesama lansia.





Gambar 4. Senam lansia, latihan keseimbangan, sambung kata, memperagakkan gerak dan tebak benda

Pertemuan ketiga dilaksanakan pada 29 November 2025 kegiatan yang dilakukan yaitu latihan fisik (senam lansia) dan terapi kognitif (bermain deacon dan latihan mengingat aktivitas yang lalu). Diakhir kegiatan semua lansia akan mengkonsumsi makanan yang telah dibawa bersama.





Gambar 5. Terapi aktivitas kelompok (senam lansia, bermain deacon dan latihan mengingat aktivitas yang lalu)

Pertemuan keempat dilaksanakan pada 5 Desember 2025. Kegiatan yang dilakukan pada pertemuan ini berupa latihan fisik (senam lansia) dan terapi kognitif (latihan mengangkat beban dengan posisi ergonomis dan menonton film). Diakhir kegiatan semua lansia akan mengkonsumsi makanan yang telah dibawa bersama.



Gambar 6. Senam lansia, latihan mengangkat beban dengan posisi ergonomis dan menonton film

Pertemuan kelima dilaksanakan pada 6 Desember 2025 yaitu jalan pagi di Kebun raya Itera sebagai bentuk latihan fisik.



Gambar 7. Rekreasi dan jalan pagi

Pertemuan keenam dilaksanakan pada 12 Desember 2025 di Panti Tresna Werdha Natar bersama dengan para lansia yang dirawat disana. Kegiatan pertama diawali dengan latihan fisik (senam lansia) dan terapi kognitif yang terbagi menjadi 5 kelompok. Setiap kelompok diisi oleh lansia dari kelurahan Tanjung Senang dan Panti Tresna Werdha. Semua lansia diminta untuk melakukan kegiatan bersama yaitu bermain bola & gelas plastik, terapi tebak gambar, labirin dan mencari perbedaan 2 gambar. Setelah seluruh kegiatan selesai, maka tim pengabmas melakukan pengkajian kesehatan kembali (*pre-test*) terkait risiko jatuh, tingkat kemandirian dan pemeriksaan kognitif. Diakhir kegiatan lansia dari Kelurahan Tanjung Senang dan Panti Tresna Werdha menikmati konsumsi bersama.





Gambar 8. Senam lansia, bermain bola & gelas plastik, terapi tebak gambar, labirin dan mencari perbedaan 2 gambar

Tabel 3. Hasil Pemeriksaan Risiko Jatuh *Pre-Post* Terapi Aktivitas Kelompok

Risiko Jatuh	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Risiko Rendah	15	57,7	17	65,4
Risiko Sedang	7	26,9	5	19,2
Risiko Tinggi	4	15,4	4	15,4
Total	26	100	26	100

Tabel 3 menunjukkan risiko jatuh lansia setelah terapi aktivitas kelompok menunjukkan peningkatan yaitu 17 (65,4%) lansia dengan kemampuan kognitif normal.

Tabel 4. Hasil Pemeriksaan Tingkat Kemandirian *Pre-Post* Terapi Aktivitas Kelompok

Tingkat Kemandirian	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Mandiri	19	73,1	25	96,2
Sedikit Ketergantungan	6	23,1	0	0
Ketergantungan Sedang	1	3,8	1	3,8
Ketergantungan Parah	0	0	0	0
Ketergantungan Total	0	0	0	0
Total	26	100	26	100

Tabel 4 menunjukkan tingkat kemandirian lansia setelah terapi aktivitas kelompok menunjukkan peningkatan yaitu 25 (96,2%) lansia dengan kemampuan kognitif normal.

Tabel 5. Hasil Pemeriksaan Kognitif *Pre-Post* Terapi Aktivitas Kelompok

Kognitif	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Normal	19	73,1	21	80,8
Gangguan Kognitif Ringan	4	15,4	3	11,5
Gangguan Kognitif Sedang	3	11,5	2	7,7
Gangguan Kognitif berat	0	0	0	0
Total	26	100	26	100

Tabel 5 menunjukkan kemampuan kognitif lansia setelah terapi aktivitas kelompok menunjukkan peningkatan yaitu 21 (80,8%) lansia dengan kemampuan kognitif normal.

b. Pembahasan

Posyandu lansia merupakan salah satu ujung tombak keberhasilan pemerintah dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Posyandu lansia memberikan dampak positif bagi lansia seperti meningkatkan kemandirian, produktivitas serta aktif di lingkungan tempat tinggal (Julianti *et al.*, 2024). Posyandu lansia dapat meningkatkan kesejahteraan lansia serta dapat menjangkau seluruh lansia sehingga dapat memperoleh pelayanan kesehatan secara merata (Latumahina *et al.*, 2022). Kegiatan yang dilakukan di posyandu lansia tidak hanya pemeriksaan kesehatan namun penyuluhan, aktivitas fisik, pemberian makanan tambahan (PMT), kunjungan rumah dan kegiatan sosial. Kegiatan posyandu lansia yang diadakan minimal sebulan sekali sangat membantu kesejahteraan dan kualitas hidup lansia.

Berdasarkan pemeriksaan kesehatan laboratorium sederhana yang dilakukan didapatkan hasil jumlah lansia yang memiliki hipertensi, gula darah sewaktu (GDS) yang tinggi, kolesterol tinggi dan asam urat tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arjuna *et al.* (2023) menunjukkan hasil pemeriksaan lab sederhana kepada lansia di sekolah lansia (SALSA) di Bantul yaitu kolesterol dan tekanan darah lansia tinggi namun nilai gula darah stabil. Hal ini karena lansia telah mengetahui bahwa tingginya gula darah akan membuka jalan penyakit lain untuk datang. Hasil pengabdian kepada Masyarakat yang dilakukan di Kemiri Muka Beji, Depok tahun 2023 menunjukkan lansia memiliki masalah kesehatan berupa hipertensi, diabetes melitus, hiperkolesterolemia dan gout artritis (Azzahroh & Siti Syamsiah, 2023). Penyebab hipertensi terbagi menjadi 2 yaitu faktor diet dan non diet. Faktor non diet yaitu genetik, obesitas, masalah tidur, kurangnya aktivitas fisik, stress psikososial dan polusi udara (Jones *et al.*, 2025). Sehingga aktivitas fisik dapat membantu untuk mengurangi masalah kesehatan pada lansia yang memiliki hipertensi.

Penilaian risiko jatuh menggunakan pengkajian *Ontario Stratify-Sufney Scoring* menunjukkan mayoritas lansia berada pada risiko jatuh rendah walau telah diberikan terapi aktivitas kelompok (TAK). Masih banyak keluarga atau lansia yang takut membiarkan lansia dengan risiko jatuh untuk melakukan aktivitas fisik sendiri. Namun, lansia dengan risiko jatuh tetap dapat melakukan latihan fisik sebagai upaya mengurangi risiko jatuh. Aktivitas fisik dapat dilakukan secara bertahap. Pemilihan latihan fisik yang tepat dimulai dari jenis, frekuensi dan durasi dalam satu minggu. Latihan fisik yang dilakukan secara rutin dapat melatih kembali otot lansia sehingga dapat berfungsi lebih baik (*Scottish Health Information, 2024*). Latihan fisik yang selalu dilakukan oleh tim pengabdian kepada masyarakat di Kelurahan Tanjung Senang setiap minggunya yaitu senam lansia dan di minggu ke-5 yaitu jalan sehat di kebun Raya Itera. Latihan fisik bagi lansia memberikan dampak positif seperti meningkatkan sirkulasi kardiovaskuler, menurunkan tekanan darah, mencegah jatuh, mencegah fraktur, menguatkan imunitas, mengurangi kecemasan, depresi dan sebagainya (Yeni Yulistanti *et al.*, 2023). Latihan fisik yang dilakukan secara teratur, efektif mengurangi risiko jatuh pada lansia jika dilakukan 5 kali seminggu dan hasilnya mulai terlihat mulai diminggu ke-32 (Sun *et al.*, 2021). Hasil yang didapatkan pada pengabdian ini belum maksimal karena terapi ini hanya berjalan 6 minggu.

Pengkajian tingkat kemandirian lansia diukur menggunakan *Barthel Index* dengan hasil tingkat kemandirian lansia meningkat. Penelitian yang dilakukan Ariyanti *et al* (2025) menunjukkan upaya dalam meningkatkan kemandirian lansia dapat dilakukan melalui terapi aktivitas kelompok (TAK). Penelitian yang dilakukan oleh Hasifah *et al* (2024) menunjukkan lansia yang diberikan terapi aktivitas kelompok (TAK) seperti berlatih makan, berpakaian, mandi dan berjalan berdampak pada meningkatnya tingkat kemandirian lansia. Hal ini seperti yang dilakukan oleh tim pengabdian kepada masyarakat di Kelurahan Tanjung Senang yaitu membawa dan mengangkat benda pada posisi ergonomis.

Kemampuan kognitif lansia mengalami peningkatan setelah diberikan terapi aktivitas kelompok (TAK). Penelitian yang dilakukan di Utara Uganda tahun 2025 menunjukkan hipertensi dapat memberi dampak gangguan kognitif (Oyugi *et al.*, 2025). Terapi kognitif adalah terapi jangka pendek yang membantu lansia mengatasi depresi dengan cara mengekspresikan, memahami, dan mengelola perasaan negatif serta memecahkan masalah (Yeni Yulistanti *et al.*, 2023). Penelitian Prawijaya *et al* (2024) menunjukkan lansia yang memiliki gangguan kognitif ringan hingga berat mengalami peningkatan kemampuan kognitif melalui terapi aktivitas kelompok dalam bentuk terapi tawa dan tebak gambar. Penelitian lain menunjukkan senam otak pada lansia dapat meningkatkan fungsi kognitif, senam otak yang dilakukan berupa menggerakkan anggota tubuh lansia secara sinkron (Sulistyarini *et al.*, 2022). Lansia dengan masalah kognitif seperti demensia sangat dianjurkan untuk melakukan olahraga dan aktivitas fisik (Kementerian Kesehatan RI, 2025). Hal ini seperti yang telah dilakukan oleh tim pengabdian kepada Masyarakat di Kelurahan Tanjung Senang dengan memberikan berbagai macam terapi kognitif pada lansia seperti tebak gambar, labirin, mencari perbedaan pada 2 gambar, menonton film dan sebagainya.

6. KESIMPULAN

Pembentukan kelompok mandiri lansia di Posyandu Lestari 1 berhasil diwujudkan berkat dukungan penuh serta pengawasan dari pihak Kelurahan Tanjung Senang, pemegang program lansia Puskesmas Way Kandis, para kader, dan warga lansia setempat. Masalah kesehatan seperti hipertensi adalah hal yang lazim ditemui pada masa tua. Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) baik fisik maupun kognitif menjadi solusi strategis untuk meminimalisir dampak penyakit serta meringankan beban keluarga dalam perawatan. Melalui kegiatan sederhana yang efisien biaya, terapi ini membantu lansia mencapai masa tua yang lebih bermartabat. Poin penting keberhasilan program ini terletak pada konsistensi dan komitmen kolektif seluruh pihak dalam pelaksanaannya.

Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan, saran untuk pengembangan program selanjutnya meliputi: (1) penguatan pemberdayaan kader posyandu melalui pelatihan berkelanjutan agar mampu menyelenggarakan terapi aktivitas kelompok (TAK) yang terstandar dan mutakhir; (2) penyelenggaraan program edukasi serta pendampingan diet sehat yang spesifik bagi lansia dengan hipertensi; dan (3) pengembangan program kolaborasi intergenerasi yang melibatkan mahasiswa keperawatan melalui asuhan keperawatan di rumah (*home care*) bagi lansia.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Anto, E. J., Siagian, L. O., Siahaan, J. M., Silitonga, H. A., & Nugraha, S. E. (2019). The Relationship between Hypertension and Cognitive Function Impairment in the Elderly. *Journal of Medical Sciences*, 7(9), 1440-1445. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2019.300>
- Ariyanti, S., Rasyid, D., & Rosida. (2025). Efektivitas Terapi Aktivitas Kelompok terhadap Peningkatan Kemandirian Lansia. *Barongko Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 177-192. <https://doi.org/https://doi.org/10.59585/bajik.v4i1.900>
- Arjuna, F., Sulistiyono, Primasoni, N., & Santoso, N. (2023). Profile Cholesterol, Blood Sugar, Hyperuricemia and Blood Pressure of Elderly School Members (Salsa) "Salamah" Bantul Regency, Yogyakarta. *Medikora*, 22(1), 13-24. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/medikora.v22i1.56447>
- Arna, Y. D., Kelabora, J., Ranti, I. N., Fione, V. R., Horhoruw, A., Asmanidar, Pariati, Firdaus, I., Sahalessy, Y., Robert, D., Maimaznah, Sineke, J., Agusrianto, Manueke, I., Faisal, T. I., & Ezalina. (2024). *Lansia dan Permasalahannya* (La Ode Alifariki (ed.); 1st ed.). PT Media Pustaka Indo. <https://www.neliti.com/publications/617652/bunga-rampai-lansia-dan-permasalahannya>
- Azzahroh, P., & Siti Syamsiah. (2023). Deteksi Risiko Hipertensi, Diabetes Mellitus, Hiperkolesterolemia, dan Gout Arthritis pada Lansia Putri. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(1), 147-152. <https://doi.org/https://doi.org/10.37287/jpm.v5i1.1546>
- Badan Pusat Statistik. (2025). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2025*. <https://www.bps.go.id/id/publication/2025/12/12/868d335b088dcd3dc3ddee052/statistik-penduduk-lanjut-usia-2025.html>

- Fridolin, A., Budi Musthofa, S., & Suryoputro, A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Gayamsari Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health)*, 8(2), 381-389. <https://doi.org/https://doi.org/10.25311/keskom.Vol8.Iss2.1227>
- Hasifah, Mutmainna, A., Kadrianti, E., Jamaluddin, M., & Alfiah. (2024). Optimalisasi Terapi Aktivitas Kelompok untuk Meningkatkan Kemandirian Lansia dalam Pemenuhan Activity Daily Living (ADL) di PPSLU Mappakasunggu Pare-pare. *Jurnal Pengabdian Bidang Kesehatan*, 2(4), 130-136. <https://doi.org/https://doi.org/10.57214/jpbidkes.v2i4.161>
- Islamy, A., & Farasari, P. (2021). Hubungan Hipertensi dengan Fungsi Kognitif pada Lansia di Unit Pelaksana Teknis Pelayanan Sosial Tresnawerdha Blitar di Tulungagung. *Care Journal*, 1(1), 89-95. <https://doi.org/https://doi.org/10.35584/carejournal.v1i1.12>
- Jama, F. (2018). Terapi Aktivitas Kelompok terhadap Kemampuan Sosialisasi Lansia. *Window of Health: Jurnal Kesehatan*, 1(2), 97-101. <https://doi.org/https://doi.org/10.33096/woh.v1i2.654>
- Jones, D. W., Ferdinand, K. C., Taler, S. J., Johnson, H. M., Shimbo, D., Abdalla, M., Altieri, M. M., Bansal, N., Bello, N. A., Bress, A. P., Carter, J., Cohen, J. B., Collins, K. J., Commodore-Mensah, Y., Davis, L. L., Egan, B., Khan, S. S., Lloyd-Jones, D. M., Melnyk, B. M., ... Williamson, J. D. (2025). 2025 AHA/ACC/AANP/AAPA/ABC/ACCP/ACPM/AGS/AMA/ASPC/NMA/PCNA/ SGIM Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation and Management of High Blood Pressure in Adults: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Joint Committee. In *American Heart Association Journals* (Vol. 152, Issue 11). <https://doi.org/10.1161/HYP.0000000000000249>
- Julianti, D., Rosmiati, & Lismayanti, L. (2024). Peran Program Posyandu Lansia terhadap Kesejahteraan Sosial Lansia. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(6), 3107-3115. <https://doi.org/https://doi.org/10.37287/jppp.v6i6.4970>
- Kementerian Kesehatan RI. (2016). *Buku Kesehatan Lanjut Usia* (1st ed.). Kementerian Kesehatan RI. <https://repository.kemkes.go.id/book/163>
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). Petunjuk Teknis Pelaksanaan Posyandu Lanjut Usia dan Posbindu PTM Terintegrasi. In E. Mulati, C. P. Arianie, N. Supartini, & L. B. Rivai (Eds.), *Kementerian Kesehatan* (1st ed.). Kementerian Kesehatan RI. <https://repository.kemkes.go.id/book/62>
- Kementerian Kesehatan RI. (2025). *Buku Kesehatan Lanjut Usia*. In *Kementerian Kesehatan RI* (1st ed.). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://repository.kemkes.go.id/book/1363>
- Khofifah, S. N., Yulitasari, B. I., & Shodiq, A. (2023). Gangguan Tidur Menurunkan Fungsi Kognitif pada Penderita DM Tipe II. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2), 2479-2485. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jkt.v4i2.15487>
- Latumahina, F., Istia, Y. J., Tahapary, E. C., C., V., Anthony, Sospelisa, V. J., & Solissa, Z. (2022). Peran Posyandu Lansia Terhadap Kesejahteraan Para Lansia di Desa Ihamahu, Kec. Saparua Timur, Kab. Maluku Tengah. *Jurnal Karya Abdi Masyarakat Universitas Jambi*, 6(43), 39-45.

- <https://doi.org/https://doi.org/10.22437/jkam.v6i1.19368>
Muhammad Fuad Iqbal, & Handayani, S. (2022). Terapi Non Farmakologi pada Hipertensi. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 6(1), 41-51. <https://ejournal.urindo.ac.id/index.php/jukmas/article/view/2113>
- Nusaibah, N., & Suryani, S. (2025). Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. *JOURNAL OF Community Health Issues*, 2(1), 22-31. <https://doi.org/https://doi.org/10.56922/chi.v2i1.1149>
- Oyugi, J., Izudi, J., & Bajunirwe, F. (2025). Hypertension and Cognitive Impairment Among Older Persons in Rural Northern Uganda: A Cross-Sectional Study. *BMC Geriatrics*, 25(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12877-025-06057-7>
- Pahlawan, R. G. (2026). Aktivitas Fisik Terstruktur Dan Fungsi Kognitif Pada Lansia : Literature Review. *Journal of Innovative and Creativity*, 6(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/joecy.v6i1.8494>
- Pasaribu, R. M., Sihombing, E. S., Karolina, Simanjuntak, Y. T., & Siahaan, M. L. (2025). Hubungan Peran Kader terhadap Kehadiran Lansia dalam Mengikuti Posyandu Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Raya Kelurahan Teladan Kota Pematang Siantar Tahun 2024. *Jurkessutra (Jurnal Kesehatan Surya Nusantara)*, 13(1), 539-554. <https://doi.org/https://doi.org/10.48134/jurkessutra.v13i1.198>
- Praseti, Y., Latifah, Palimbo, A., & Rahman, S. (2025). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Fungsi Kognitif pada Lansia. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 7(3), 143-150. <https://doi.org/https://doi.org/10.37287/jppp.v7i3.6546>
- Prawijaya, A., Arini, Yanti, D. Y., Safitri, R., Rahmi, S. A., & Rahman, S. (2024). Terapi Tawa dan Terapi Tebak Gambar untuk Lansia Demensia. *Majalah Cendekia Mengabdikan*, 2(1), 35-40. <https://wpcpublisher.com/jurnal/index.php/majalahcendekiamengabdikan>
- Purdani, K. S., Sugiyanto, A. A., Utami, F. W., & Hajizah, W. (2025). Terapi Aktivitas Fisik Sebagai Upaya Pengendalian Tekanan Darah Pada Lansia : Tinjauan Literatur. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(4), 16666-16674.
- Putra, M. A., Nurhikmawati, Khalid, N. F., Wiriansya, E. P., & Arifuddin, A. M. A. (2024). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Nakes Rumah Sakit*, 5(1), 16-27. <https://doi.org/https://doi.org/10.33096/whj.v5i1.130>
- Scottish Health Information. (2024). *Keeping Active to Help Prevent Falls*. NHS Inform. <https://www.nhsinform.scot/healthy-living/preventing-falls/keeping-well/keeping-active-to-help-prevent-falls/>
- Sulistiyarini, W. D., Mukaromah, S., Anggun, Astuti, S., Pratama, L. P., & Ernawati. (2022). Peningkatan Fungsi Kognitif Melalui Pendampingan Lansia Dengan Metode Senam Otak di Panti Sosial Tresna Wredha Nirwana Puri Samarinda. *Jurnal Abdimas Medika*, 3(1), 33-38. <https://doi.org/https://doi.org/10.35728/pengmas.v3i1.1009>
- Sun, M., Min, L., Xu, N., Huang, L., & Li, X. (2021). *The Effect of Exercise Intervention on Reducing the Fall Risk in Older Adults: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(23), 1-14. <https://doi.org/10.3390/ijerph182312562>
- Susanto, B. N. A., Yuliyanti, T., & Indrasari, T. (2025). Terapi Aktifitas

- Kelompok Yoga pada Lansia dengan Hipertensi. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 9(5), 3550-3558. <https://doi.org/https://doi.org/10.31764/jpmb.v9i5.34115>
- Tresnasih, T., Hamndan, A., & Laksono, B. A. (2024). Peran Kader Posyandu dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia. *Community Educational Journal*, 1(1), 30-34. <https://journal.publinesia.com/index.php/cej/article/view/16>
- Trevisón-Redondo, B., López-López, D., Pérez-Boal, E., Marqués-Sánchez, P., Liébana-Presa, C., Navarro-Flores, E., Jiménez-Fernández, R., Corral-Liria, I., Losa-Iglesias, M., & Becerro-de-Bengoa-Vallejo, R. (2021). Use of the Barthel Index to Assess Activities of Daily Living before and after SARS-COVID 19 Infection of Institutionalized Nursing Home Patients. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 1-11. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph18147258>
- Trisna, W. A., & Hodriani. (2025). Peran Kader Posyandu Lansia Nuri-V Dalam Mewujudkan Lansia Tangguh Di Desa Perdamean Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang. *Inovasi : Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 4(3), 440-451. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/inovasi.v4i3.4406>
- United Nation. (2025). *Ageing and Disability*. United Nation. <https://social.desa.un.org/issues/disability/disability-issues/ageing-and-disability#:~:text=More than 46 per cent,experience moderate to severe disability>
- World Health Organization. (2024). *WHO Calls for Urgent Transformation of Care and Support Systems for Older People*. World Health Organization. <https://www.who.int/news/item/01-10-2024-who-calls-for-urgent-transformation-of-care-and-support-systems-for-older-people>
- Yeni Yulistanti, Anggraini, Y., Pranatha, A., Kurwiyah, N., Karyatin, Maria, D., Sudarta, I. M., Utami, R. A., Ninuk, D. P., Tendean, A. F., & Nasution, R. A. (2023). Keperawatan Gerontik. In A. Karim (Ed.), *Yayasan Kita Menulis* (Vol. 1, Issue Maret). Yayasan Kita Menulis. <https://kitamenulis.id/2023/03/10/keperawatan-gerontik-2/>
- Yuliati, P., P, N. R. I. A. T., Susanto, A., & Maryoto, M. (2021). Hubungan Durasi Kejadian Hipertensi dengan Risiko Jatuh Lansia. *Jurnal Keperawatan Notokusumo (JKN)*, 9(2), 58-61. <https://jurnal.stikes-notokusumo.ac.id/index.php/jkn/article/view/95>