

## **SENAM HIPERTENSI DI BANJAR JRO GUSTI, DESA BUNGKULAN, KECAMATAN KUBUTAMBAHAN**

**I Gusti Ngurah Agung Suryaputra**

Universitas Pendidikan Ganesha

Email : surya@fulbrightmail.org

### **ABSTRACT**

*Hypertension is a health problem that often occurs in Bali, including in Banjar Jro Gusti. In this activity, community service is focused on providing hypertension gymnastics training for residents in Banjar Jro Gusti. The method of this service is socialization and training. The participants in this activity were thirty residents of Banjar Jro Gusti, Bungkulan Village. From the initial interview, it was found that this activity was not only followed by residents who were already suffering from hypertension, but also for healthy residents because this exercise would balance the two pulses and pingala, and facilitate blood circulation. In the training conducted at Balai Banjar Jro Gusti, it was seen that almost all participants experienced impaired balance in one of the pulses marked by vomiting while doing gymnastics. The enthusiasm of the participants seemed very good.*

***Keywords:** hypertension, gymnastics, Banjar Jro Gusti, training*

### **ABSTRAK**

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang banyak terjadi di Bali, termasuk di Banjar Jro Gusti. Pada kegiatan ini, pengabdian pada masyarakat difokuskan untuk memberikan pelatihan senam hipertensi pada warga di Banjar Jro Gusti. Metode kegiatan pengabdian ini adalah sosialisasi dan pelatihan. Adapun peserta pada kegiatan ini adalah tiga puluh orang warga Banjar Jro Gusti, Desa Bungkulan. Dari wawancara awal, diketahui bahwa kegiatan ini tidak hanya diikuti oleh warga yang sudah menderita hipertensi, tetapi juga bagi warga yang sehat karena senam ini akan menyeimbangkan kedua nadi ida dan pingala, serta memperlancar peredaran darah. Pada pelatihan yang dilakukan di Balai banjar Jro Gusti ini, terlihat bahwa hampir semua peserta mengalami gangguan keseimbangan pada salah satu nadi yang ditandai dengan muntah saat melakukan senam. Antusiasme peserta kegiatan terlihat sangat baik..

**Kata kunci:** hipertensi, senam, Banjar Jro Gusti, pelatihan