

SEMARAK ANTI HIPERTENSI SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN HIPERTENSI

Mutiara Nur Izzati¹, Aisyah Putri Amanda², Muhamad Naufal³,
Tiara Kusumastuti⁴, Laily Hanifah⁵

^{1,2,3,4,5} Prodi Kesehatan Masyarakat, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Indonesia
laily.hanifah@upnvj.ac.id

ABSTRAK

Abstrak: Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang paling banyak dijumpai dengan prevalensi sebesar 42,3% di RT 01-05 RW 007 Kelurahan Bedahan di Kota Depok. Oleh karena itulah, pengabdian ini dilakukan bertujuan untuk melakukan upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini mencakup pemeriksaan tekanan darah dan gula darah, senam bersama, dan penyuluhan terkait hipertensi di Lapangan Perigi, Depok pada 112 orang... Kegiatan ini berupaya meningkatkan hard skill berupa pengetahuan yang apabila ditinjau melalui hasil evaluasi melalui *pre-test* dan *post-test* berhasil menunjukkan peningkatan dari semula 49,48 pada *pre-test* menjadi 82,07 pada *post-test*, serta tingginya keikutsertaan masyarakat dalam kegiatan pemeriksaan kesehatan dan senam bersama.

Kata Kunci: Hipertensi; Pemeriksaan Kesehatan; Senam.

Abstract: Hypertension is the most common non-communicable disease with a prevalence of 42.3% in one RT 01-05 RW 007 in Bedahan Sub District in Depok. Therefore, this community service aims to make efforts to prevent and control hypertension in the community. This community service activity includes blood pressure and blood sugar checks, group exercise, and counselling related to hypertension in Lapangan Perigi, Depok to 112 persons. This activity aimed at improving hard-skill such as knowledge of participants, and has been successfully implemented as reviewed through the evaluation results through *pre-test* and *post-test* which showed an increase from 49.48 in the pretest to 82.07 in the post-test, as well as high community participation in health check-up and group exercise activities.

Keywords: Hypertension; Health Screening; Exercise.



Article History:

Received: 27-03-2025

Revised : 30-04-2025

Accepted: 30-04-2025

Online : 01-06-2025



This is an open access article under the
CC-BY-SA license

A. LATAR BELAKANG

Hipertensi yang dikenal dengan nama tekanan darah tinggi adalah kondisi di mana tekanan dalam pembuluh darah terus meningkat. Darah dibawa oleh jantung melalui pembuluh darah ke setiap bagian tubuh. Setiap kali jantung berdetak, darah dipompa ke dalam pembuluh darah. Tekanan darah disebabkan oleh kekuatan darah yang dipompa oleh jantung terhadap dinding pembuluh darah (arteri). Semakin tinggi tekanan, semakin keras jantung harus memompa. Hipertensi adalah kondisi serius yang dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. Hipertensi adalah penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Lebih dari satu dari empat pria dan lebih dari satu dari lima wanita, atau lebih dari satu miliar orang, memiliki tekanan darah tinggi. Beban tekanan darah tinggi sangat tinggi di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah, dengan dua pertiga kasus terjadi di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Hal ini sebagian besar disebabkan oleh peningkatan faktor risiko pada populasi ini selama beberapa dekade terakhir (WHO, 2023).

Hipertensi merupakan kondisi di mana tekanan darah sistolik mencapai 140 mmHg atau lebih dan tekanan darah diastolik mencapai 90 mmHg atau lebih. Pengukuran dilakukan dengan interval 5 menit dan lebih akurat jika orang yang diukur dalam keadaan tenang dan beristirahat. Hipertensi atau yang biasa dikenal dengan tekanan darah tinggi merupakan penyakit yang tidak dapat disembuhkan secara total, namun tekanan darah tinggi bukanlah penyakit menahun maupun kronis. Meskipun demikian, tekanan darah tinggi harus dikontrol karena dapat menimbulkan komplikasi pada tubuh (Kementerian Kesehatan, 2024). Hipertensi adalah tekanan darah tinggi yang tidak normal dan dapat menjadi penyebab utama penyakit kardiovaskular. Karena prevalensi hipertensi masih tinggi di Indonesia, pemerintah meluncurkan Program Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular (PTM), yang biasa dikenal dengan Posbindu, untuk mengatasi faktor risiko yang ada (Ansar & Dwinata, 2019). Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah meningkat di atas kisaran normal dan dikaitkan dengan peningkatan morbiditas dan mortalitas. Jika tekanan darah tidak terkontrol, dapat menyebabkan stroke, serangan jantung, gagal ginjal, ensefalopati, dan kejang (Wati et al., 2023).

Berdasarkan data primer yang telah dilakukan di RT 01-15 RW 07, di Kelurahan Bedahan di Kota Depok, hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang paling banyak dijumpai dengan prevalensi sebesar 42,3%. Untuk menentukan masalah mana yang akan ditargetkan, penulis menggunakan metode CARL. Metode CARL digunakan untuk memprioritaskan masalah berdasarkan penilaian kriteria berikut: kapasitas, aksesibilitas, kesiapan, dan dampak. Masalah dengan skor keseluruhan tertinggi memiliki prioritas tertinggi. Metode ini memungkinkan kita menentukan solusi mana yang paling mudah diterapkan berdasarkan

sumber daya yang tersedia. Metode ini menyediakan urutan pertanyaan berdasarkan skor. Hipertensi menjadi prioritas utama dan menjadi prioritas untuk intervensi.

Terdapat juga beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya hipertensi pada warga RT 01-05 RW 007 di Kelurahan Bedahan di Depok, namun dari segi kebiasaan merokok didapatkan bahwa 65% warga merupakan perokok. Selain itu, 61% tidak melakukan olahraga atau aktivitas fisik minimal 1 kali sehari selama 30 menit. Hal tersebut sejalan dengan penelitian di Palembang dan Medan Tenggara (Ayu et al., 2022; Heriziana, 2017; Mahmudah et al., 2015).

Pada penelitian yang dilakukan di Puskesmas Grogol tahun 2022, pengetahuan terkait hipertensi mempunyai pengaruh terhadap pencegahan hipertensi, hasil analisis bivariat menyatakan hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang pencegahan hipertensi dengan hipertensi ($p\text{-value} = 0,011$, $OR = 5,417$). Sehingga dengan dilakukan penyuluhan kesehatan, pengetahuan warga akan meningkat (Yulidar et al., 2023). Demikian pula halnya dengan pengabdian yang dilakukan di Madiun tahun 2023 yang berhasil meningkatkan pengetahuan warga dari 48,8% menjadi 93,5% setelah pengabdian (Wijayanti et al., 2023), dan pengabdian di Surabaya yang berhasil meningkatkan Hypertension Knowledge Level Scale (Ernawati & Yulita, 2022).

Pelaksanaan senam anti hipertensi juga dapat membantu menurunkan atau mencegah terjadinya penyakit hipertensi. Suatu penelitian yang dilakukan oleh Tina et al. (2021) terhadap 35 wanita berusia 60 sampai 70 tahun dengan tekanan darah sistolik 140 sampai 180 mmHg melakukan latihan hipertensi (30 menit, dua kali seminggu) selama dua minggu dan menemukan bahwa tekanan darah sistolik menurun hingga 22 mmHg dan tekanan darah diastol pada periode tersebut menurun hingga 3,4 mmHg ($p < 0,05$). Demikian pula halnya dengan senam anti hipertensi yang dilakukan di Seram tahun 2021 berhasil menurunkan tekanan darah dari hipertensi menjadi normal (Rehena & Nendissa, 2024). Pengabdian lainnya yang dilakukan di Maluku menemukan penurunan tekanan darah peserta yang mengikuti senam anti hipertensi (Hatuwe et al., 2022).

Oleh karena itu, diperlukan kegiatan penyuluhan kesehatan, senam anti hipertensi, dan cek kesehatan gratis pada warga usia produktif dan lansia yang tinggal di RT 01-05 RW 007 salah satu kelurahan di Kota Depok, Jawa Barat dengan mengusung tema “SENTI: Semarak Lawan Hipertensi”. Tujuan diadakannya kegiatan ini yaitu untuk memberikan pengetahuan terkait hipertensi, sebagai salah satu cara pencegahan dan pengendalian hipertensi pada warga setempat dan juga meningkatkan status kesehatan masyarakat dengan memberikan pengetahuan mengenai langkah-langkah pencegahan dari hasil cek kesehatan berupa pengukuran tekanan darah.

B. METODE PELAKSANAAN

Sasaran atau mitra kegiatan ini adalah masyarakat lingkungan RW 07 kelurahan Bedahan di Kota Depok. Kelurahan Bedahan terletak di Kecamatan Sawangan, Kota Depok, Jawa Barat. Kelurahan ini memiliki luas wilayah 6,03 km² dan dihuni oleh 64.433 jiwa, dengan kepadatan penduduk 10.685 jiwa/km². Kelurahan Bedahan memiliki 14 Rukun Warga (RW) dan 67 Rukun Tetangga (RT). Kelurahan Bedahan di Sawangan, Depok, memiliki jumlah penduduk 31.388 jiwa, terdiri dari 15.928 laki-laki dan 15.460 perempuan. Berdasarkan analisis situasi di RT 01-15 RW 07, hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang paling banyak dijumpai dengan prevalensi sebesar 42,3%. Kegiatan dilaksanakan pada Sabtu, 28 September 2024 dengan pemberian intervensi berupa edukasi, cek kesehatan, dan senam. Pelaksanaan kegiatan terdiri dari tiga tahap utama, yaitu tahap persiapan (Pra Kegiatan), tahap pelaksanaan, dan tahap monitoring dan evaluasi seperti yang terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Tahapan-tahapan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Tahap	Nama Tahapan	Keterangan
1	Tahap Persiapan (Pra Kegiatan)	Tahap pertama berupa kunjungan awal dan analisis situasi masalah kesehatan masyarakat yang ada di RW 007 salah satu kelurahan di Kota Depok. Pengumpulan data sekunder dari salah satu puskesmas dan melakukan survei ke masyarakat merupakan bagian dari langkah awal tersebut. Langkah selanjutnya, penulis menentukan satu permasalahan yang diambil untuk dilakukan intervensi, yaitu dengan menggunakan metode CARL. Metode CARL digunakan untuk menentukan prioritas masalah berdasarkan skor kriteria <i>capability</i>, <i>accessibility</i>, <i>readiness</i>, dan <i>leverage</i>. Masalah dengan skor total tertinggi akan mendapat prioritas tertinggi. Metode ini membantu menentukan solusi yang paling mudah diimplementasikan berdasarkan sumber daya yang tersedia. Dengan menggunakan metode tersebut, didapatkan urutan masalah berdasarkan hasil skoring (Afrilyantari et al., 2023). Berdasarkan hasil skoring, hipertensi menempati urutan pertama masalah yang banyak terjadi di lingkungan RT 01–05 RW 007 salah satu kelurahan di Kota Depok. Selanjutnya, dilakukan Musyawarah Masyarakat Desa (MMD) bersama dengan kader RW 007 Kelurahan yang bertujuan untuk mencari perencanaan solusi alternatif penyelesaian masalah kesehatan sesuai dengan kemampuan atau potensi yang dimiliki oleh desa (Astuti et al., 2020). Berdasarkan hasil Musyawarah Masyarakat Desa (MMD) tersebut, intervensi yang dapat dilakukan untuk permasalahan hipertensi ini adalah memberikan penyuluhan terkait informasi seputar hipertensi, cek kesehatan, dan senam bersama.

Tahap	Nama Tahapan	Keterangan
2	Tahap Pelaksanaan	Tahap kedua adalah melakukan kegiatan intervensi yang dilaksanakan di Lapangan Perigi, Kota Depok. Kegiatan diawali dengan pemberian <i>pre-test</i> , intervensi dan diakhiri dengan <i>post-test</i> . Pada kegiatan intervensi terdapat 58 peserta dari keseluruhan warga yang hadir merupakan warga RW 007 yang mengikuti seluruh rangkaian acara dari awal hingga akhir. Kegiatan ini terdiri dari 3 tahap, tahapan pertama dari kegiatan ini yakni pemeriksaan kesehatan berupa pemeriksaan tekanan darah dan gula darah sewaktu, dalam melakukan kegiatan ini penulis bekerja sama dengan puskesmas untuk memaksimalkan ketersediaan alat dan membantu puskesmas dalam pendataan program skrining hipertensi dan DM. Dilanjutkan dengan tahapan kedua yaitu senam bersama, diakhiri dengan melaksanakan penyuluhan terkait hipertensi.
3	Tahap Montoring dan Evaluasi	Tahap ketiga merupakan monitoring dan evaluasi. Untuk mengevaluasi keberhasilan pembekalan yang telah disampaikan, monitoring dilakukan. Tahap evaluasi bertujuan untuk mengukur sejauh mana peningkatan pengetahuan masyarakat terhadap materi yang telah disampaikan, yang dilakukan tidak hanya melalui kuesioner tetapi juga dengan mengamati antusiasme warga. Kegiatan monitoring dilakukan melalui grup diskusi dan sesi tanya jawab antara mahasiswa dan masyarakat. Selain itu, evaluasi dilakukan untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan peserta melalui <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> .

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kunjungan Awal dan Musyawarah Masyarakat Desa (MMD)

Tahapan pertama yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah mengidentifikasi masalah kesehatan masyarakat dengan melakukan pengumpulan data dengan metode wawancara menggunakan kuesioner kepada beberapa Warga RT 001-005 RW 007 salah satu kelurahan di Kota Depok. Setelah permasalahan kesehatan ditemukan, selanjutnya dilakukan analisis dan pelaporan. Selain itu, permasalahan akan dibahas dalam kegiatan Musyawarah Masyarakat Desa (MMD) dengan melibatkan ketua-ketua RT 001-005, ketua RW 007, kader kesehatan dan warga. Kegiatan musyawarah menunjukkan hasil masalah kesehatan utama yaitu hipertensi karena faktor gaya hidup di mana warga banyak yang memiliki kebiasaan merokok dan tidak melakukan olahraga minimal 1 kali sehari selama 30 menit dikarenakan kurangnya aktivitas fisik. Oleh karena itu, tim pengabdian menyepakati untuk diadakan kegiatan intervensi berupa penyuluhan kesehatan terkait hipertensi, senam anti hipertensi dan pengecekan kesehatan gratis meliputi cek tekanan darah (tensi) dan cek Gula Darah Sewaktu.

2. Pelaksanaan Intervensi Kesehatan untuk Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi

Intervensi kesehatan yang dilakukan terdiri atas kegiatan edukasi mengenai hipertensi, senam anti hipertensi dan cek kesehatan gratis dengan mengusung tema “SENTI: Semarak Lawan Hipertensi”. Intervensi dilaksanakan pada tanggal 28 September 2024 di lapangan Perigi yang dihadiri oleh sebanyak 112 peserta, di mana 58 peserta di antaranya adalah warga usia produktif dan lansia RW 07. Pada Gambar 1 merupakan salah satu rangkaian kegiatan hipertensi yaitu edukasi mengenai hipertensi. Edukasi dilakukan dengan metode ceramah dengan dilengkapi oleh *leaflet* yang diberikan oleh tim pengabdian masyarakat kepada peserta intervensi. Materi penyuluhan dan *leaflet* terdiri atas pengertian, faktor risiko, tanda dan gejala, pencegahan dan pengendalian hipertensi, komplikasi hipertensi, anjuran pola makan untuk mencegah hipertensi, dan cara mengukur tekanan darah, seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Edukasi pencegahan Hipertensi dengan metode ceramah

Kegiatan selanjutnya adalah kegiatan senam anti hipertensi bersama sebagai upaya untuk mengendalikan tekanan darah dan meningkatkan kebugaran pada tubuh seperti yang terlihat pada Gambar 2. Senam anti hipertensi merupakan salah satu cara yang terbilang efektif dalam pengendalian kasus hipertensi. Contohnya seperti yang dilakukan oleh Susanto et al. (2023) yang menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada 8 lansia setelah melakukan senam anti hipertensi di Desa Darungan, Jember dan oleh Umah et al. (2023) di Desa Padeg, Gresik.



Gambar 2. Senam Kesehatan Anti Hipertensi

Kegiatan intervensi yang terakhir yaitu cek kesehatan gratis seperti yang terlihat pada Gambar 3. Cek kesehatan terdiri dari cek tekanan darah dan cek Gula Darah Sewaktu (GDS). Kegiatan cek kesehatan gratis ini didukung oleh Puskesmas Pengasinan yang meminjamkan alat-alat kesehatannya.



Gambar 3. Pemeriksaan Kesehatan Tekanan Darah dan Cek Gula Darah Sewaktu (GDS)

Hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan bahwa terdapat 35 orang dikategorikan pra-hipertensi dan 38 orang dikategorikan hipertensi. Berikut disajikan Tabel 2 yang berisi hasil pemeriksaan hipertensi.

Tabel 2. Hasil Pemeriksaan Hipertensi

Kategori	Jumlah
Normal	39
Pra-Hipertensi	35
Hipertensi tingkat 1	38

Hasil pemeriksaan Gula Darah Sewaktu (GDS) menunjukkan bahwa terdapat 17 orang dikategorikan pra-diabetes dan 9 orang dikategorikan diabetes. Berikut disajikan Tabel 3 yang berisi hasil pemeriksaan hipertensi.

Tabel 3. Hasil Pemeriksaan Gula Darah Sewaktu (GDS)

Kategori	Jumlah
Normal	86
Pre-Diabetes	17
Diabetes	9

3. Monitoring dan Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan mengukur perubahan pengetahuan peserta intervensi terkait hipertensi saat sebelum dilakukan dan setelah dilakukan intervensi. Perubahan pengetahuan ini diukur melalui soal pre-

test dan post-test yang masing-masing berjumlah 10 pertanyaan terkait materi hipertensi. Berikut merupakan hasil rata-rata pengetahuan peserta intervensi tentang hipertensi saat sebelum dilakukan dan setelah dilakukan intervensi yang ditampilkan dalam Tabel 4 berikut.

Tabel 4. Hasil rata-rata pengetahuan peserta intervensi sebelum dan sesudah intervensi

Pengetahuan Tentang Hipertensi	N	Rata-rata
Sebelum Intervensi	58	49,48
Setelah Intervensi	58	82,07

Untuk mengetahui jumlah rata-rata pengetahuan peserta intervensi tentang hipertensi saat sebelum dilakukan dan setelah dilakukan intervensi, dilakukan penjumlahan total nilai *pre-test* dan *post-test* pada excel dan kemudian dihitung rata-rata totalnya. Hasilnya didapatkan bahwa dari 58 peserta yang merupakan Warga RW 007 yang hadir, terdapat peningkatan pengetahuan tentang hipertensi yaitu dari nilai rata-rata 49,48 saat sebelum dilakukan penyuluhan menjadi 82,07 saat setelah dilakukan penyuluhan.

Untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan pengetahuan setelah diberikan intervensi, dapat dianalisis menggunakan uji statistik parametrik jika data berdistribusi normal atau uji statistik non parametrik jika data tidak berdistribusi normal. Uji Normalitas Data dilakukan dengan menggunakan aplikasi *IBM SPSS Statistic* versi 25.0. Data dianggap berdistribusi normal jika nilai signifikansi pada hasil uji *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan $>0,05$. Berdasarkan uji normalitas data dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*, diperoleh bahwa data *pre-test* memiliki nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan *post-test* memiliki nilai signifikansi $0,000$ ($p\text{-value} < 0,05$). Maka, dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Sehingga, untuk melihat adanya perubahan nilai pengetahuan sebelum dan setelah diberikan intervensi digunakan uji non parametrik yaitu Uji Wilcoxon.

Berdasarkan hasil uji non parametrik Wilcoxon, diperoleh hasil bahwa dari 58 partisipan yang mengisi *pre-test* dan *post-test*, terdapat 56 partisipan yang mengalami kenaikan pengetahuan pada hasil *post-test*nya setelah diberikan intervensi berupa penyuluhan mengenai hipertensi. dan terdapat 2 partisipan dengan hasil *pre-test* dan *post-test* yang sama. Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi ($p\text{-value}$) sebesar $0,000$ ($p\text{-value} < 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan nilai pengetahuan antara *pre-test* dan *post-test* setelah diberikan intervensi berupa penyuluhan pada Warga RW 007, salah satu kelurahan di Kota Depok. Hal serupa juga dialami oleh Padila et al. (2024) dalam kegiatan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi di Babakan Sari, Kota Bandung, di Bone Bolango Gorontalo (Ischak et al., 2022), di Jombang, Jawa Timur (Istiqomah et al., 2022), dan di Sragen, Jawa Tengah (Wahyuni et al., 2024). Salah satu

penyebab hipertensi adalah *sedentary lifestyle* yang disebabkan oleh tingginya intensitas penggunaan perangkat elektronik, menghabiskan lebih banyak waktu di depan layar dan berkurangnya waktu untuk beraktivitas fisik, kebiasaan makan berkalori tinggi, tinggi garam, gula dan lemak serta kurangnya tempat yang aman dan mudah diakses untuk beraktivitas fisik (Hanifah et al., 2023). Dengan adanya kegiatan semarak anti hipertensi ini, diharapkan dapat mencegah hipertensi dengan mengurangi penggunaan perangkat elektronik selama senam dan pemeriksaan kesehatan serta meningkatkan aktivitas fisik melalui senam.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan berupa pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan gula darah, senam bersama, dan penyuluhan terkait hipertensi telah berhasil dilakukan pada warga RW 007 di salah satu kelurahan di Kota Depok. Hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan bahwa terdapat 35 orang dikategorikan pra-hipertensi dan 38 orang dikategorikan hipertensi, sementara itu hasil pemeriksaan Gula Darah Sewaktu (GDS) menunjukkan bahwa terdapat 17 orang dikategorikan pra-diabetes dan 9 orang dikategorikan diabetes. Selain itu, hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,000 yang berarti bahwa terdapat perubahan nilai pengetahuan antara *pre-test* dan *post-test* setelah diberikan intervensi berupa penyuluhan. Untuk kegiatan intervensi selanjutnya, lebih baik bila dapat melanjutkan kegiatan pemeriksaan kesehatan dan senam bersama secara rutin, sehingga intervensi dapat terus berlanjut dan diharapkan dapat secara signifikan mencegah dan mengurangi angka hipertensi masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada pihak puskesmas yang telah memberikan dukungan berupa alat pemeriksaan kesehatan dalam kegiatan pengabdian ini sehingga terlaksana dengan baik. Selain itu, tim penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh pengurus dan kader RW 07 salah satu kelurahan di Depok yang sudah mendukung pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Afrilyantari, W. A., Wahyuni, C. U., & Hermansyah, H. (2023). Analisis Masalah Pada Bidang Penunjang Medis dan Non Medis di Rumah Sakit Umum Daerah Sumbawa. *Malahayati Nursing Journal*, 5(10), 3562–3576. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i10.9435>
- Ansar, J., & Dwinata, I. (2019). *Determinan Kejadian Hipertensi Pada Pengunjung Posbindu di Wilayah Kerja Puskesmas Ballaparang Kota Makassar* (Vol. 1).
- Astuti, B. D., Dharmawan, A., Mawarni, A., & Nugroho, R. D. (2020). Pengembangan sistem informasi menggunakan metode rapid application development (RAP) (studi kasus pada desa siaga aktif sukodono tahun 2019). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 8(2), 201–209.

- Ayu, D., Sinaga, A. F., Syahlan, N., Siregar, S. M., Sofi, S., Zega, R. S., Rusdi, A., & Dila, T. A. (2022). *Faktor - Faktor yang Menyebabkan Hipertensi di Kelurahan Medan Tenggara*. 5, 649–664. <https://doi.org/10.31604/jpm.v5i2.649-664>
- Ernawati, I., & Yulita, S. (2022). Penyuluhan Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Terhadap Hipertensi. *Jurnal Bakti Untuk Negeri*, 2(2), 78–84. <https://doi.org/10.36387/jbn.v2i2.959>
- Hanifah, L., Nasrulloh, N., & Sufyan, D. L. (2023). Sedentary Behavior and Lack of Physical Activity among Children in Indonesia. *Children*, 10(8), 1–11. <https://doi.org/10.3390/children10081283>
- Hatuwe, E., Hitiyaut, M., & Rumaeky, R. S. (2022). Upaya Peningkatan Kesehatan Lansia Melalui Senam Anti Hipertensi di Dusun Wanat Kecamatan Leihitu. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 1(2), 483–490. <https://doi.org/10.54082/jamsi.263>
- Heriziana. (2017). Faktor Resiko Kejadian Penyakit Hipertensi di Puskesmas Basuki Rahmat Palembang. *Jurnal Kesmas Jambi*, 1(1), 31–39. <https://doi.org/10.22437/jkmj.v1i1.3689>
- Ischak, W. I., Mobiliu, S., Domili, I., & Luawo, H. (2022). Edukasi Kesehatan Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Hipertensi. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(5), 4357–4366. <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i5.10798>
- Istiqomah, F., Tawakal, A. I., Haliman, C. D., & Atmaka, D. R. (2022). Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Pengetahuan Hipertensi Peserta Prolanis Perempuan di Puskesmas Brambang, Kabupaten Jombang. *Media Gizi Kesmas*, 11(1), 159–165.
- Kementerian Kesehatan. (2024). *Kenali Dan Kendalikan Hipertensi, Sebelum Hipertensi Mengendalikan Kita*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/kenali-dan-kendalikan-hipertensi-sebelum-hipertensi-mengendalikan-kita>
- Mahmudah, S., Maryusman, T., Arini, F. A., & Malkan, I. (2015). *Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Kelurahan Sawangan Baru Kota Depok Tahun 2015*. 7(2), 43–51
- Padila, D. R., Juniarti, N., & Najwa, F. (2024). Perbedaan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi sebelum dan setelah penyuluhan kesehatan di Babakan Sari Kota Bandung. *BEMAS: Jurnal Bermasyarakat*, 5(1), 96–102. <https://doi.org/10.37373/bemas.v5i1.1006>
- Susanto, T., Rosyida, I., Angelina Hariyono, D., & Suminarwati, A. S. (2023). Pemberdayaan Lansia Melalui Senam Anti Hipertensi sebagai Upaya Penurunan Tekanan Darah di Desa Darungan Kecamatan Patrang Kabupaten Jember. *Jurnal Dinamika Pengabdian*, 9(1), 17–24.
- Tina, Y., Handayani, S., & Monika, R. (2021). *The Effect of Exercise for Hypertension on Blood Pressure in Elderly*. 69(1), 5–24.
- Umah, K., Twistindayani, R., & Nur, P. (2023). Efektivitas Senam Antihipertensi Dan Senam Yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Edisi Khusus ICHIT*, 79–87.
- Wahyuni, Haq, A. D., Ardiansyah, M., Fellyta, J., Winda Khairunnisa, P., Defirsty, L., Andika Ainur Rofiq, R., Fadhilah Saly, F., Syifa Prayudipta, J., & Nadhira Saffanah, D. (2024). *Penyuluhan Kesehatan Terkait Penyakit Hipertensi Dan Diabetes Melitus Pada Masyarakat Desa*. 8(3), 2813–2823. <https://doi.org/10.31764/jmm.v8i3.22901>
- Wati, N. A., Ayubana², S., Purwono³, J., Dharma, A. K., & Metro, W. (2023). Penerapan Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di RSUD jend. Ahmad Yani metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(1), 144–148
- WHO. (2023). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

- Wijayanti, A. N., Kartikaningrum, V., & Nurcahyani, D. (2023). Penyuluhan Kesehatan Tentang Pencegahan Dan Pengendalian Hipertensi Terhadap Penderita Hipertensi Dan Ibu Pkk Kelurahan Takeran, Magetan. *JURAI: Jurnal ABDIMAS Indonesia*, 1(2), 198–208. <https://doi.org/10.59841/jai.v1i1>
- Yulidar, E., Rachmaniah, D., & Hudari. (2023). Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Pencegahan Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Grogol Tahun 2022. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(1), 264–274. <https://doi.org/10.55606/detector.v1i1.1531>
- Zasendy Rehena, & Andriana Ritje Nendissa. (2024). Penyuluhan Kesehatan dan Senam Hipertensi pada Lansia di Desa Solea Kabupaten Seram Bagian Barat. *Bakti: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 28–34. <https://doi.org/10.51135/baktivolliss2pp28-34>