

---

## **Hidup sehat dan bahagia di usia senja melalui pencegahan hipertensi di Desa Pucangan**

**Yeni Indriyani, Maharani Ayu Kusumawati, Apriliyana Dwi Wahyuni**

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

Penulis korespondensi : Yeni Indriyani

E-mail : yi245@ums.ac.id

Diterima: 16 Januari 2025 | Direvisi: 28 Februari 2025 | Disetujui: 03 Maret 2025 | Online: 08 Maret 2025

© Penulis 2025

### **Abstrak**

Lansia merupakan kelompok rentan terhadap berbagai masalah kesehatan, termasuk hipertensi, yang menjadi salah satu penyakit degeneratif dengan risiko kematian tinggi. Desa Pucangan, Kabupaten Sukoharjo, memiliki 1.008 lansia, dengan sebagian besar mengalami hipertensi akibat minimnya kesadaran akan pola hidup sehat dan rendahnya aktivitas fisik. Program pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia terhadap pengelolaan hipertensi melalui penyuluhan dan senam hipertensi. Kegiatan meliputi pemeriksaan tekanan darah, penyuluhan tentang hipertensi, pelaksanaan senam, dan pelatihan kader posyandu. Hasil program menunjukkan peningkatan pemahaman lansia tentang pentingnya pola hidup sehat sebesar 60% yang ditunjukkan dengan keaktifan dalam diskusi, meskipun partisipasi awal masih rendah. Lansia yang mengikuti senam hipertensi menunjukkan antusiasme dan perbaikan tekanan darah. Evaluasi mengidentifikasi perlunya pemantauan berkelanjutan dan variasi kegiatan untuk meningkatkan partisipasi. Program ini diharapkan menurunkan prevalensi hipertensi dan meningkatkan kualitas hidup lansia di Desa Pucangan.

**Kata kunci:** hidup sehat; lansia; hipertensi

### **Abstract**

The elderly are a vulnerable group to various health problems, including hypertension, which is one of the degenerative diseases with a high risk of death. Pucangan Village, Sukoharjo Regency, has 1,008 elderly people, most of whom have hypertension due to lack of awareness of a healthy lifestyle and low physical activity. This community service program aims to increase the knowledge and awareness of the elderly regarding hypertension management through hypertension counseling and exercise. Activities include blood pressure checks, hypertension counseling, exercise implementation, and training for posyandu cadres. The results of the program showed an increase in the elderly's understanding of the importance of a healthy lifestyle by 60% as indicated by activeness in discussions, although initial participation was still low. The elderly who participated in hypertension exercise showed enthusiasm and improved blood pressure. The evaluation identified the need for ongoing monitoring and variations in activities to increase participation. This program is expected to reduce the prevalence of hypertension and improve the quality of life of the elderly in Pucangan Village.

**Keywords:** healthy life; elderly; hypertension

---

## **PENDAHULUAN**

Lansia merupakan proses penuaan dengan bertambahnya usia dengan ditandai tahapan penurunan pada fungsi organ tubuh seperti otak, jantung, hati, ginjal, serta peningkatan kehilangan jaringan aktif serta otot – otot tubuh dan semakin rentannya tubuh terhadap berbagai serangan penyakit

yang dapat menyebabkan kematian. Menurut WHO (2013), lansia dapat diklasifikasikan menjadi usia pertengahan, yaitu kelompok usia 45 – 54 tahun, lansia dengan kelompok usia 55 – 56 tahun, lansia muda yaitu kelompok usia 75 – 90 tahun, dan lansia sangat tua yaitu kelompok usia lebih dari 90 tahun (WHO, 2013).

Kabupaten Sukoharjo merupakan salah satu daerah di Jawa Tengah yang memiliki jumlah populasi lansia yang signifikan. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Jawa Tengah menyatakan bahwa jumlah lansia di kabupaten sukoharjo pada tahun 2021 pada usia 60 – 64 tahun sebanyak 42.481 jiwa, pada usia 65 – 69 tahun sebanyak 32.865 jiwa, usia 70 – 74 tahun sebanyak 21.609 jiwa dan usia 75 tahun keatas sebanyak 23.610 jiwa, sehingga total yang didapat mencapai angka 120.565 (WHO, 2022). Kualitas hidup lansia di Sukoharjo juga perlu diperhatikan. Kualitas hidup merupakan ukuran yang mencerminkan kondisi kesehatan fisik, mental, dan sosial seseorang. Masalah kesehatan pada lansia di Desa Pucangan yaitu berkaitan dengan beberapa lansia memiliki kondisi tekanan darah yang tidak normal, yaitu kondisi terkait dengan hipertensi.

Berdasarkan survey pendahuluan terhadap Bidan Desa Pucangan dan beberapa posyandu lansia melalui wawancara bahwa, ditemukan beberapa kasus bahwa lansia memiliki kondisi hipertensi dan masih minimnya kesadaran dalam menjalankan pola hidup sehat, lansia di sekitar juga masih enggan untuk datang ke posyandu lansia untuk melakukan pemeriksaan rutin. Lansia datang ke pelayanan kesehatan hanya saat mengalami keluhan penyakit dan tidak dengan kesadaran datang ke pelayanan kesehatan untuk mengetahui status kesehatannya. Kegiatan rutin bagi lansia yang sudah berjalan di Desa Pucangan setiap bulan melibatkan beberapa mitra yang tergabung seperti Pemerintah Desa Pucangan, Puskesmas Kartasura. Pemerintah Desa Pucangan dan Puskesmas Kartasura memberikan beberapa fasilitas dalam pelaksanaan kegiatan rutin seperti fasilitas dalam melakukan skrining penimbangan berat badan, tinggi badan serta pengukuran tekanan darah, dan di beberapa RW juga melakukan kegiatan senam bersama lansia, selain itu juga diadakan pembentukan kader yang membantu proses pelaksanaan posyandu lansia.

Namun terdapat beberapa permasalahan mitra dengan situasi saat ini yaitu selama ini kegiatan-kegiatan yang dilaksanakan belum bervariasi, sehingga para lansia kurang tertarik untuk mengikuti kegiatan tersebut. Selain itu, kegiatan rutin terutama dalam konteks skrining kesehatan hanya dilakukan dengan pengukuran berat badan, tinggi badan dan tekanan darah saja. Lansia dapat melakukan pengecekan terhadap status gula darah, asam urat, dan kolesterol hanya pada saat bidan desa hadir dalam kegiatan posyandu lansia. Jika dilihat pada minat lansia, dengan jumlah lansia di Desa Pucangan yang berjumlah sekitar 1.008 lansia yang hadir sebanyak 32 lansia, hal ini tentunya dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yaitu kurangnya penyebaran informasi kegiatan yang sedang diadakan.

Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemgetahuan dan kesadaran lansia di Desa Pucangan terhadap pengelolaan hipertensi melalui penyuluhan dan aktivitas fisik berupa senam hipertensi. Melalui penyuluhan mengenai hipertensi dan senam lansia diharapkan lansia di Desa Pucangan dapat lebih memperhatikan pola hidup dan meningkatkan kualitas kesehatan lansia, data mengenai kualitas hidup lansia di Sukoharjo akan menjadi acuan penting dalam pengembangan program kesehatan yang tepat untuk meningkatkan kualitas hidup lansia di daerah tersebut. Dengan implementasi penyuluhan mengenai hipertensi dan senam hipertensi di Desa Pucangan dapat memiliki pengetahuan dan pemahaman yang lebih baik tentang pola hidup sehat dan meningkatkan minat lansia dalam melakukan aktivitas fisik.

## **METODE**

Sasaran dari kegiatan ini adalah lansia berusia 60 tahun - >65 tahun yang berada di Desa Pucangan sejumlah 28 orang. Program pengabdian ini menggunakan pendekatan partisipatif yang melibatkan lansia, kader posyandu, keluarga, serta mitra lokal. Metode yang digunakan terdiri atas beberapa tahapan, yaitu: 1) Tahap Persiapan, 2) Tahap Pelaksanaan, dan 3) Tahap Monitoring dan Evaluasi.

### 1. Tahap Pra Kegiatan

Tahap pra kegiatan pada kegiatan pengabdian Masyarakat yang dilakukan di Desa Pucangan, tim pengabdian Masyarakat melakukan survey terlebih dahulu sebagai pendahuluan terhadap Bidang Desa Pucangan dan melakukan koordinasi serta wawancara kepada beberapa posyandu lansia serta Masyarakat di Desa Pucangan.

### 2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Tahap pelaksanaan dilaksanakan dengan Melakukan pemeriksaan tekanan darah, gula darah, kolesterol, dan asam urat untuk memantau kondisi kesehatan lansia dilanjutkan dengan penyampaian materi kepada lansia mengenai penyebab, pencegahan, dan pengelolaan hipertensi. Materi disampaikan secara interaktif menggunakan media visual seperti poster dan slide presentasi. Melaksanakan senam lansia yang dirancang khusus untuk meningkatkan aktivitas fisik dan membantu pengelolaan tekanan darah.

### 3. Tahap Monitoring dan Evaluasi

Tahap Monitoring dan Evaluasi dilakukan dengan menggunakan pretest dan posttest untuk mengukur peningkatan pengetahuan lansia dan efektivitas kegiatan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Tahap Pra Kegiatan

Tahap pra kegiatan pada kegiatan pengabdian Masyarakat yang dilakukan di Desa Pucangan, tim pengabdian Masyarakat melakukan survey terlebih dahulu sebagai pendahuluan terhadap Bidang Desa Pucangan dan melakukan koordinasi serta wawancara kepada beberapa posyandu lansia serta Masyarakat di Desa Pucangan. Berdasarkan dari hasil wawancara tersebut ditemukan beberapa kasus yang berhubungan dengan lansia di Desa Pucangan. Sebagian besar Masyarakat di desa Pucangan memiliki permasalahan kesehatan yaitu hipertensi, diketahui bahwa Sebagian lansia di desa Pucangan enggan untuk mengikuti beberapa kegiatan yang melibatkan lansia dalam melakukan aktivitas fisik. Desa Pucangan sendiri sudah memiliki beberapa pelayanan penunjang fasilitas kesehatan seperti posyandu lansia yang memiliki beberapa kegiatan, diantaranya yaitu pelaksanaan senam bersama lansia selain itu terdapat juga kegiatan berupa skrining penimbangan berat badan dan pengukuran terhadap tensi darah. Tidak hanya itu di beberapa posyandu juga melakukan beberapa pengecekan kesehatan seperti pengecekan gula darah, kolesterol, asam urat. Terdapat beberapa permasalahan dalam yang dialami oleh pihak posyandu lansia diantaranya yaitu jumlah partisipasi dari lansia yang masih kurang, dan tidak semua posyandu lansia menyediakan pelayanan pengecekan kesehatan secara menyeluruh.

### Tahap Pelaksanaan Kegiatan

#### Pemeriksaan Kesehatan

Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan pada pengabdian Masyarakat di Desa Pucangan dilakukan dengan melakukan pengecekan tekanan darah pada lansia. Alat yang digunakan dalam pemeriksaan kesehatan yaitu berupa tensimeter, seperti pada gambar 1.



Gambar 1. Pemeriksaan Tekanan Darah

Berikut Tabel 1 merupakan hasil pemeriksaan tekanan darah pada lansia di desa Pucangan.

**Tabel 1.** Usia dan Jenis Kelamin

		Jumlah
Jenis Kelamin	Perempuan	28
	Laki – laki	0
Usia	<65 tahun	20
	>65 tahun	8

Berdasarkan pada Tabel 1 diketahui bahwa lansia yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan ini adalah lansia Perempuan dengan didominasi lansia berusia kurang dari 65 tahun. Usia merupakan salah satu faktor utama yang menyebabkan hipertensi (Tyanto, 2014 dalam Tendangan et al., 2020), selain itu jenis kelamin juga merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah yang tidak dapat diubah. Berdasarkan penelitian (Falah, 2019) menunjukkan bahwa laki – laki memiliki Tingkat hipertensi yang lebih tinggi daripada Perempuan dikarenakan laki – laki memiliki Tingkat kewaspadaan yang lebih rendah terhadap kejadian hipertensi daripada Perempuan.

**Tabel 2.** Tekanan Darah

Tekanan Darah Sistolik (120 – 140 mmhg)	Kategori	Jumlah
	Normal	15
	Tidak Normal	13
Tekanan Darah Diastolik	Kategori	Jumlah
	Normal	26
	Tidak Normal	2
	<b>Total</b>	<b>28</b>

Menurut WHO (*World Health Organization*) tekanan darah dapat dikatakan tinggi jika berada di atas 140 mmHg pada tekanan darah sistolik dan berada di atas 90 mmHg untuk tekanan darah diastolic. Berdasarkan pada hasil pengklasifikasian hipertensi menurut WHO – ISHWG tekanan darah dikatakan normal yaitu tekanan darah sistolik berada di antara 120 – 140 mmHg dan <85 mmHg untuk tekanan darah diastolic (Dumalang, Lintong, & Danes, 2022).

### Senam Hipertensi

Kegiatan senam hipertensi dipandu oleh mahasiswa UMS yang diikuti oleh seluruh lansia yang hadir dalam kegiatan tersebut. Gerakan pada senam dibagi menjadi 3 yaitu pemanasan, inti senam, dan pendinginan. Senam dilakukan untuk dapat mengurangi beberapa gangguan yang dialami oleh lansia terkait hipertensi dan juga sebagai Upaya pencegahan lansia terhadap penyakit hipertensi. Senam yang dilakukan dapat disebut berjalan dengan lancar dan kondusif, lansia merasa antusias dengan senam yang dilakukan, terlihat pada gambar 2.



**Gambar 2.** Senam Hipertensi untuk lansia

Terdapat pengaruh antara senam hipertensi terhadap tekanan darah penderita hipertensi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Oktavia (2022) diketahui bahwa penelitian didapatkan nilai  $p$  – value adalah 0,000 sehingga dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penatalaksanaan dalam mengobati hipertensi terbagi menjadi dua, yaitu pengobatan farmakologi dan non farmakologis. Terapis non farmakologis dapat dilakukan oleh semua lansia tanpa harus berkunjung ke fasilitas kesehatan setempat, dapat dilakukan dalam kondisi yang nyaman dirumah seperti terapi relaksasi otot progresif, terapi music dan senam, terapi bekam dan yoga. Selain itu juga dengan menjaga pola makan yang baik, mengurangi kelebihan berat badan dan perubahan gaya hidup seperti menghentikan kebiasaan merokok, membatasi konsumsi alcohol, dan rutin berolahraga (Oktaviani, Purwono, & Ludiana , 2021).

### Penyuluhan

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilakukan dengan memberikan edukasi dan pengetahuan lansia mengenai pentingnya pelaksanaan aktivitas fisik yang dipandu oleh dosen serta tim pengabdian. Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah dan disesuaikan dengan sasaran. Metode ceramah cocok digunakan karena baik untuk sasaran lansia, selain itu informasi disampaikan secara lisan dan langsung sehingga lebih mudah untuk dipahami oleh lansia (Nugraheni, Sholihah, Putri, Yanuar, & Kusumaningrum, 2019). Sebelum pelaksanaan pemaparan materi lansia diminta untuk dapat mengerjakan pretest Penyampaian materi dapat dilihat pada gambar 3.



**Gambar 3.** Pemaparan materi penyuluhan Hipertensi

Berdasarkan pada hasil kegiatan penyuluhan diperoleh data *pretest* yang sebagaimana tampak pada table 5.

**Table 5.** Hasil Pretest

Pengetahuan	Pretest
Paham	3

Pengetahuan	Pretest
Tidak paham	12
Tidak mengisi	13

Berdasarkan pada tabel hasil pretest maka diketahui bahwa terdapat 3 orang yang mengerti mengenai hipertensi, 12 lansia tidak mengetahui secara jelas terkait dengan hipertensi dan 13 lansia lainnya tidak mengisi pretest. Ketidaktahuan lansia mengenai hipertensi dapat berpengaruh terhadap gaya hidup dan jenis aktivitas fisik yang dijalankan oleh lansia, sehingga banyak lansia di Desa Pucangan yang mengalami hipertensi.

### Monitoring dan Evaluasi

Tahap monitoring dan evaluasi dilakukan setelah dilakukannya tahap penyuluhan, sehingga dapat diketahui bahwa berdasarkan hasil pretest lansia tidak memiliki pemahaman yang cukup mengenai hipertensi. Evaluasi dari kegiatan ini yaitu dilakukan setelah kegiatan selesai dilaksanakan, lansia tidak dapat terpantau secara terus menerus setelah pelaksanaan kegiatan. Hanya saja pada saat pelaksanaan kegiatan lansia berpartisipasi secara aktif. Solusi yang dapat diberikan yaitu dengan melakukan pendampingan kepada lansia secara personal yang dapat dilakukan oleh keluarga lansia itu sendiri serta dengan kegiatan posyandu secara rutin oleh kader posyandu atau tim Kesehatan untuk mengetahui dan memantau Kesehatan lansia tersebut. Penambahan kegiatan – kegiatan yang lebih bervariasi untuk dilaksanakan di Posyandu lansia untuk mendukung aktifitas kesehatan lansia dalam meningkatkan usia harapan hidup lansia yang lebih sehat, mandiri, dan berdaya (Kusumawati, Sari, & Zulaekah, 2017) . Dengan adanya intervensi gaya hidup harus didorong sebagai perawatan pencegahan untuk perkembangan hipertensi dan sebagai terapi tambahan untuk hipertensi yang sudah ada. Rekomendasi saat ini menganjurkan aktivitas fisik teratur seperti senam lansia supaya dapat mengendalikan berat badan, pengurangan stress, dan menjaga pola makan yang sehat di Desa Pucangan, Kecamatan Kartasura, kabupaten Sukoharjo sehingga kualitas hidup bagi para lansia dapat meningkat.

### SIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan kegiatan pengecekan tekanan darah, senam hipertensi, dan penyuluhan terkait pentingnya aktivitas fisik bagi para lansia untuk dapat mengurangi kejadian hipertensi di Desa Pucangan dapat dikatakan berjalan dengan baik. Partisipan yang ikut serta dalam kegiatan tidak begitu banyak tetapi partisipan berperan secara aktif dan antusias pada saat menghadiri kegiatan yang diadakan. Semua partisipan yang hadir merupakan lansia Perempuan. Pelaksanaan evaluasi dan monitoring tidak dapat dilakukan secara terus menerus dikarenakan keterbatasan waktu, dengan diadakannya kegiatan ini diharapkan mampu mengurangi angka kejadian hipertensi di Desa Pucangan dan dapat meningkatkan pengetahuan lansia terhadap pencegahan hipertensi. Kegiatan serupa perlu dilakukan kembali dengan materi dan jumlah peserta yang lebih banyak serta melibatkan pemerintah desa, puskesmas, dan organisasi masyarakat dalam mendukung keberlanjutan program untuk meningkatkan pengetahuan lansia.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Pemerintah Desa Pucangan atas dukungan fasilitas dan koordinasinya, Puskesmas Kartasura atas bantuan layanan kesehatan dan edukasi, serta kader posyandu lansia yang dengan semangat mengikuti pelatihan dan mendukung kegiatan lapangan. Kami juga menghargai partisipasi aktif para lansia Desa Pucangan dalam seluruh rangkaian kegiatan, yang menjadi inspirasi utama program ini. Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Universitas Muhammadiyah Surakarta, khususnya Fakultas Ilmu Kesehatan, atas dukungan

akademik dan fasilitasnya, serta kepada tim pengabdian yang telah bekerja keras mewujudkan program ini. Semoga sinergi ini terus berlanjut untuk mendukung kesejahteraan masyarakat.

## DAFTAR RUJUKAN

- Akbar, F. D. (2021). Pelatihan dan pendampingan kader posyandu lansia di kecamatan wonomulyo. *Jurnal Abdidas*, 2(2), 392-397.
- Astutik, M. F., & Mariyam, M. (2021). Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Menggunakan. *Holistic Nursing Care Approach*, 1(2), 77-84. <https://doi.org/10.26714/hnca.v1i2.10991>
- Basuki, S. P., & Barnawi, R. S. (2021). Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Tekanan Darah pada Komunitas Lansia Desa Petir Kecamatan Kalibagor, Banyumas. *SAINTEKS*, 18(1), 87-93. <https://dx.doi.org/10.30595/sainteks.v18i1.10319>
- BPS. (2021). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021*.
- BPS. (2023). *Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin di Kabupaten Sukoharjo*.
- Choi, M. K. (2012). Computer and Internet Use for Health Information Seeking: A Barometer of Health Literacy in Older Koreans. *Cyberpsychology, Behaviour*.
- Dumalang, E. R., Lintong, F., & Danes, V. R. (2022). Analisa Perbandingan Pengukuran Tekanan Darah antara Posisi Tidur dan Posisi Duduk pada Lansia. *Jurnal Biomedik: JBM*, 14(1), 96-101. <https://doi.org/10.35790/jbm.v14i1.37592>
- Everett, B. &. (2015). Gender differences in hypertension prevalence and awareness among adults. *Journal of Hypertension Studies*, 23(4), 310-320.
- Falah, M. (2019). HUBUNGAN JENIS KELAMIN DENGAN ANGKA KEJADIAN HIPERTENSI PADA MASYARAKAT DI KELURAHAN TAMANSARI KOTA TASIKMALAYA. *Jurnal mitra kencana keperawatan dan kebidanan*, 3(1), 85-94. <https://doi.org/10.54440/jmk.v3i1.67>
- Hernawan, T., & Rosyid, F. N. (2017). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi di Panti Wreda Darma Bhakti Kelurahan Pajang Surakarta. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 26-31. <https://doi.org/10.23917/jk.v10i1.5489>
- Kusumawati, Y. (2017). Pengembangan kegiatan posyandu lansia Anthurium di Surakarta. *Warta LPM*, 19(2), 125-133. <https://doi.org/10.23917/warta.v19i2.2738>
- Lumowa, Y. R., & Rayanti, R. E. (2024). Pengaruh usia lanjut terhadap kesehatan lansia. *Jurnal Keperawatan*, 16(1), 363-372. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v16i1.1474>
- Nugraheni, F., Sholihah, M., Putri, L. A. D., Yanuar, A. N., Septiyana, I., & Kusumaningrum, T. A. I. (2019). Penyuluhan Hipertensi Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Nurhayati, U. A., Ariyanto, A., & Syafriakhwan, F. (2023). Hubungan usia dan jenis kelamin terhadap kejadian hipertensi. Yogyakarta: Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Oktaviani, G. A., Purwono, J., & Ludiana. (2021). PENERAPAN SENAM HIPERTENSI TERHADAP TEKANAN DARAH PASIEN DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PURWOSARI KEC. METRO UTARA TAHUN 2021. *Jurnal Cendekia Muda*, 2(2), 186-194.
- Oliveros, E., Patel, H., Kyung, S., Fugar, S., Goldbreg, A., Madan, N., & Williams, K. A. (2020). Hypertension in older adults: Assessment, management, and challenges. *Clinical cardiology*, 43(2), 99-107. <https://doi.org/10.1002/clc.23303>
- Prianahatin, A. L., & Retnaningsih, D. (2023). PENERAPAN SENAM HIPERTENSI PADA PENDERITA HIPERTENSI. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 94-99. <https://doi.org/10.31004/cdj.v4i2.5818>
- Tendangan, A., Rahmadi, E., & Setyaningsih, T. (2020). Analisis faktor risiko hipertensi pada masyarakat perkotaan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 120-130.
- WHO. (2022). *Abuse of older people*.
- Whelton PK, Carey RM, Aronow WS, dkk. Pedoman

---

ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/PCNA untuk pencegahan, deteksi, evaluasi, dan pengelolaan tekanan darah tinggi pada orang dewasa: ringkasan eksekutif: laporan dari gugus tugas American College of Cardiology/American Heart Association tentang pedoman praktik klinis . *Hipertensi* . 2017; 2017 :2199- 2269.

Wulandari, Retno, S., Winarsih, W., & Istichomah. (2023). Peningkatan Derajat Kesehatan Lansia Melalui Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan Lansia di Dusun Mrisi Yogyakarta. *Pengabdian Masyarakat Cendekia (PMC)*, 2(2), 58-61.