

Program Screening Hipertensi Lansia dan Senam Hipertensi di Banyumanik Semarang Upaya Peningkatan Kesadaran Kesehatan Masyarakat di Kalangan Lansia

Hypertension Screening Program for the Elderly and Hypertension Exercise in Banyumanik Semarang: Efforts to Increase Public Health Awareness Among the Elderly

Sukma Afrida Putri ^{1*}, Rifvanda Irza ², Laura Khatrine Noviyanti ³, Merly Annawati ⁴, Sri Puguh Kristyawati ⁵

¹⁻⁵ STIKES Telogorejo Semarang, Indonesia

Email : 122127@stikestelogorejo.ac.id

Alamat : Jl. Anjasromo Raya, Tawangmas, Kec. Semarang Barat, Kota Semarang, Jawa Tengah 50144

Korespondensi penulis: 122127@stikestelogorejo.ac.id *

Article History:

Received: Juni 12, 2025;

Revised: Juni 26, 2025;

Accepted: Juli 18, 2025;

Online Available: Juli 31, 2025

Keywords: Elderly, Hypertension, Hypertension Exercise, Posyandu Instructor, RW 5 Banyumanik

Abstract: Hypertension is a major public health issue, especially among the elderly, due to its potential to lead to serious cardiovascular diseases such as stroke, heart attack, and kidney failure. Despite the high incidence of hypertension in the elderly population, many individuals remain unaware of the importance of managing the condition through lifestyle changes, including regular exercise. This community outreach program in RW 5 Banyumanik was designed to address these gaps by educating elderly individuals about hypertension and providing them with practical tools to manage the condition, particularly through hypertension exercises. The four stages of the program were carefully structured to ensure effective delivery and long-term impact. First, the socialization stage aimed to engage the community and raise awareness about the program's objectives. This was followed by educational sessions where participants learned about hypertension, including its causes, risks, and prevention strategies. The elderly were also introduced to specific hypertension exercises, which are designed to help control blood pressure by improving cardiovascular health and reducing stress. During the application stage, participants practiced these exercises under the supervision of trained health professionals, ensuring that they performed them correctly and safely. The final stage of the program involved monitoring and evaluation, where the participants' understanding of hypertension and their ability to perform the exercises were assessed. Additionally, the program emphasized basic life support and first aid training, which proved beneficial in enhancing the elderly's confidence in managing emergencies. Overall, the program was successful in improving the participants' knowledge of hypertension and empowering them with the tools to manage their health. The positive outcomes of this program highlight the importance of community-based health education and physical activity interventions in promoting healthier lifestyles for the elderly.

Abstrak

Hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang utama, terutama di kalangan lansia, karena potensinya menyebabkan penyakit kardiovaskular serius seperti stroke, serangan jantung, dan gagal ginjal. Meskipun insiden hipertensi pada lansia tinggi, banyak individu masih belum menyadari pentingnya mengelola kondisi ini melalui perubahan gaya hidup, termasuk olahraga teratur. Program penjangkauan masyarakat di RW 5 Banyumanik ini dirancang untuk mengatasi kesenjangan ini dengan mengedukasi lansia tentang hipertensi dan membekali mereka dengan perangkat praktis untuk mengelola kondisi tersebut, terutama melalui latihan hipertensi. Empat tahap program disusun secara cermat untuk memastikan pelaksanaan yang efektif dan dampak jangka panjang. Pertama, tahap sosialisasi bertujuan untuk melibatkan masyarakat dan meningkatkan kesadaran tentang tujuan program. Tahap ini dilanjutkan dengan sesi edukasi di mana peserta belajar tentang hipertensi, termasuk penyebab, risiko, dan strategi pencegahannya. Lansia juga diperkenalkan dengan latihan hipertensi khusus, yang dirancang untuk membantu mengontrol tekanan darah dengan meningkatkan kesehatan kardiovaskular dan mengurangi stres. Selama tahap penerapan, peserta mempraktikkan latihan ini di bawah pengawasan tenaga kesehatan terlatih, memastikan bahwa mereka melakukannya dengan benar dan aman. Tahap akhir program meliputi pemantauan dan evaluasi, di mana pemahaman peserta tentang hipertensi dan kemampuan mereka dalam melakukan latihan dinilai. Selain itu, program ini menekankan pelatihan bantuan hidup dasar dan pertolongan pertama, yang terbukti bermanfaat dalam meningkatkan kepercayaan diri lansia dalam menangani keadaan darurat. Secara keseluruhan, program ini berhasil meningkatkan pengetahuan peserta tentang hipertensi dan membekali mereka dengan perangkat untuk mengelola kesehatan mereka. Hasil positif dari program ini menyoroti pentingnya edukasi kesehatan berbasis komunitas dan intervensi aktivitas fisik dalam mempromosikan gaya hidup yang lebih sehat bagi lansia.

Kata kunci: Hipertensi, Lansia, Pembina Posyandu, RW 5 Banyumanik, Senam Hipertensi

1. LATAR BELAKANG

Hipertensi disebut sebagai penyakit tekanan darah tinggi adalah keadaan dimana tekanan darah sistolik mencapai atau melebihi 140 mmHg dan tekanan darah diastolik 90 mmHg atau lebih. Menurut data dari WHO tahun 2015, sekitar 1,12 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, di mana dua pertiganya sudah terdiagnosis mengalami kondisi ini. Diperkirakan bahwa pada tahun 2025, jumlah penderita hipertensi akan meningkat menjadi 1,5 miliar, dan setiap tahun, sekitar 10,44 juta orang diperkirakan meninggal dunia akibat hipertensi dan komplikasinya (Kartika et al. , 2021). Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik (BPS), Prevalensi hipertensi pada lansia di Jawa Tengah mencapai 37,6%. Angka ini menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga lansia di wilayah tersebut menderita hipertensi, sehingga menegaskan bahwa hipertensi masih merupakan masalah kesehatan masyarakat yang perlu mendapatkan perhatian serius. Pentingnya pengelolaan yang tepat bagi individu dengan gejala hipertensi tidak dapat diabaikan, karena jika tidak ditangani, kondisi ini dapat menimbulkan sejumlah dampak dan komplikasi.

Komplikasi dari hipertensi dapat berdampak pada organ seperti jantung, otak, ginjal, dan mata. Contoh beberapa komplikasi hipertensi termasuk penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal kronis, dan masalah penglihatan. Berbagai komplikasi ini dapat memengaruhi kondisi mental pasien, karena kualitas hidup mereka bisa menurun, terutama pada kasus stroke, gagal ginjal kronis, dan gagal jantung (Anshari, 2020).

Hipertensi dapat dicegah dengan menghindari berbagai faktor resiko dan melakukan sejumlah langkah, seperti menerapkan gaya hidup sehat. termasuk olahraga secara teratur, cukup tidur menjaga ketenangan pikiran, serta menjauhi kafein, merokok, minuman beralkohol, dan stres. Selain itu, sangat penting untuk mengatur pola makan yang sehat dengan mengurangi atau menjauhi makanan yang mengandung banyak lemak, kalori, minyak, kolesterol, santan, garam (Widianti & Atika (2010) dalam jurnal Eviyanti, (2020). Salah satu metode pencegahan hipertensi secara fisik adalah melakukan olahraga.

Olahraga yang cocok bagi lansia adalah senam hipertensi. Senam hipertensi terdiri dari berbagai gerakan yang teratur dan dirancang khusus, yang dilakukan oleh orang-orang lanjut usia sebagai bentuk latihan fisik yang memiliki dampak positif bagi kemampuan fisik mereka. Aktivitas ini berperan untuk menjaga kebugaran dan kesegaran tubuh, karena dapat menguatkan tulang serta membantu menetralkan radikal bebas dalam tubuh.

Penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan mengonsumsi obat secara teratur serta rutin juga mengikuti senam anti hipertensi. Upaya pencegahan dan pengendalian tekanan darah tinggi juga bisa dilakukan melalui olahraga atau aktivitas fisik seperti berjalan kaki, bersepeda, berenang, mengerjakan pekerjaan rumah tangga, dan senam anti hipertensi. Senam ini merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang bermanfaat untuk menurunkan berat badan dan mengurangi stres, dua faktor utama yang berkontribusi terhadap risiko hipertensi.

Senam hipertensi merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis, teratur, dan terencana melalui gerakan-gerakan tertentu yang dirancang untuk memberikan manfaat kesehatan bagi tubuh. Tujuan dari pelaksanaan senam ini antara lain adalah untuk membantu menurunkan berat badan, mengendalikan tingkat stres, serta menurunkan tekanan darah (Murhan, 2020).

Berdasarkan wawancara dengan Pembina Posyandu RW 5 Banyumanik, bahwasanya setiap bulan diadakan Posyandu ILP lansia dan didapatkan data banyak lansia yang memiliki penyakit hipertensi. Akan tetapi belum mendapatkan edukasi senam hipertensi pada wilayah tersebut. Maka dari itu penulis memberikan edukasi kesehatan mengenai pengertian dasar hipertensi dan senam hipertensi yang bertujuan untuk mengontrol tekanan darah para penderita hipertensi di RW 5 Banyumanik. Kegiatan tersebut dilaksanakan di balai pertemuan warga RW 5 Banyumanik.

2. KAJIAN TEORITIS

Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah sistolik melebihi batas normal, yang ditetapkan sebagai ≥ 140 mmHg, dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Keadaan ini membuat

pembuluh darah mengalami tekanan yang terus menerus meningkat. Tekanan darah yang dianggap normal biasanya berada di kisaran 120 mmHg untuk sistolik (saat jantung memompa darah) dan 80 mmHg untuk diastolik (saat jantung berada dalam keadaan istirahat). Berdasarkan data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kelompok usia lansia terbagi menjadi beberapa kategori, yaitu paruh baya (45–59 tahun), usia lanjut (60–74 tahun), lansia tua (75–90 tahun), dan lansia yang sudah terlalu tua (di atas 90 tahun). Tekanan darah tinggi memiliki konsekuensi serius karena dapat meningkatkan beban jantung dan secara bertahap merusak pembuluh darah. Penting untuk dicatat bahwa hipertensi adalah penyakit yang tidak bisa disembuhkan dan memerlukan pengobatan seumur hidup. Namun, pengelolaan hipertensi adalah hal yang sangat penting untuk diperhatikan agar tidak mengakibatkan komplikasi seperti gagal ginjal, gagal jantung, dan stroke (Unger et al. , 2020). Beberapa faktor risiko untuk komplikasi hipertensi meliputi usia lanjut, gaya hidup, dan kepatuhan terhadap pengobatan. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif seperti sosialisasi kepada lansia.

Lansia adalah suatu kelompok orang yang telah mencapai usia di atas 60 tahun, di mana mereka cenderung tidak lagi produktif. Pada tahap ini, individu lansia sangat rentan terhadap berbagai isu kesehatan. Kesehatan lansia menghadirkan banyak tantangan, seperti penurunan fisik, mental, dan kemampuan kognitif, munculnya berbagai penyakit, ancaman cedera, menurunnya kualitas hidup, serta meningkatnya kebutuhan akan perhatian dan perawatan yang lebih intensif (Yuniartika et al. , 2023). Oleh karena itu, seseorang yang telah memasuki fase lansia pasti akan mengalami banyak perubahan terkait kondisi kesehatan, baik fisik maupun mental. Penurunan kesehatan ini dapat membuat lansia lebih mudah terkena berbagai penyakit. Untuk itu, diperlukan adanya program atau kegiatan yang bertujuan untuk memantau keadaan kesehatan lansia, seperti skrining untuk mengidentifikasi penyakit sejak dini, sehingga langkah pencegahan dan pengobatan dapat dilakukan dengan cepat dan efektif.

Senam hipertensi merupakan bentuk aktivitas fisik yang dirancang secara khusus bagi penderita hipertensi dan kelompok usia lanjut, dengan tujuan untuk menurunkan faktor risiko yang dapat memperburuk kondisi hipertensi. Pelaksanaan senam ini menjadi salah satu upaya preventif yang penting dalam menjaga kesehatan lansia. diketahui bahwa hingga saat ini belum terdapat program senam hipertensi yang ditujukan bagi lansia. Oleh karena itu, program ini disusun dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai penyakit hipertensi serta membekali mereka dengan keterampilan dalam melakukan senam hipertensi secara tepat dan teratur. (Murhan, 2020).

Aktivitas fisik seperti senam hipertensi pada individu dengan hipertensi memiliki manfaat dalam membantu menstabilkan tekanan darah. Salah satu bentuk aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh lansia adalah senam hipertensi. Melalui senam hipertensi pada lansia, dapat terjadi relaksasi dan pelebaran pembuluh darah, yang berkontribusi terhadap kelenturan pembuluh darah (Yunding, Megawaty and Aulia, 2021).

Senam lansia terbukti efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah. Kegiatan ini merupakan bentuk olahraga ringan yang sederhana serta tidak membebani lansia. Melakukan olahraga secara rutin dapat menjaga kebugaran dan kesegaran tubuh lansia, karena senam lansia mampu memperkuat tulang, mendukung fungsi jantung agar bekerja lebih optimal, serta membantu menetralkan radikal bebas di dalam tubuh. (Eviyanti,2020)

Faktor-faktor risiko yang dapat menyebabkan komplikasi hipertensi meliputi usia lanjut, ketidak patuhan terhadap pengobatan, serta pola hidup yang tidak sehat. Kondisi ini menunjukkan bahwa kelompok lansia perlu mendapatkan pemberdayaan untuk mengelola hipertensi secara lebih optimal (Kemenkes, 2019).

3. METODE PENELITIAN

Metode dalam pengabdian masyarakat tersebut adalah sebagai berikut:

1. Tahap pertama: Sosialisasi kegiatan Pengabdian masyarakat

Kegiatan ini dilakukan pada hari Sabtu tanggal 24 Mei 2025, bertempat di RW 5 Banyumanik Semarang dengan dihadiri oleh 28 lansia, kader dan perwakilan puskesmas. Kegiatan tersebut bertujuan untuk mensosialisasikan pengabdian masyarakat berlangsung yang nantinya program pengabdian masyarakat akan dibagi menjadi tiga pelaksanaan yaitu edukasi pada lansia (pencegahan senam hipertensi lansia), penerapan senam hipertensi (aktivitas latihan fisik cegah hipertensi) dan monitoring evaluasi dan terminasi kegiatan (pembahasan dan rencan tindak lanjut).

2. Tahap kedua: Edukasi pada lansia

Kegiatan ini dilakukan pada hari Sabtu tanggal 24 Mei 2025, bertempat di RW 5 Banyumanik Semarang. Dalam kegiatan tersebut, lansia diajarkan tentang pengertian hipertensi, tanda dan gejala, pencegahan hipertensi, pengertian senam hipertensi, dan manfaat senam hipertensi. Dalam kegiatan tersebut dilakukan Pre test tentang pengetahuan hipertensi.

3. Tahap ketiga: Penerapan senam hipertensi

Kegiatan ini dilakukan pada hari Sabtu tanggal 24 Mei 2025, bertempat di RW 5 Banyumanik Semarang. Dalam kegiatan tersebut, lansia diajarkan cara senam

hipertensi dengan menggunakan media demonstrasi langsung oleh pengabdian dan 3 fasilitator, serta pemberian leaflet “Senam hipertensi” yang mana fungsi latihan fisik tersebut untuk mengontrol tensi darah dan meningkatkan kesehatan jantung serta kebugaran fisik secara keseluruhan.

4. Tahap keempat: Monitoring evaluasi dan terminasi kegiatan

Kegiatan ini dilakukan pada hari Sabtu tanggal 24 Mei 2025, bertempat di RW 5 Banyumanik Semarang. Dalam kegiatan tersebut, lansia dilakukan Post test pengukuran pengetahuan tentang hipertensi serta memonitoring khususnya Penanggung Jawab Lansia mendeteksi dini lansia serta mengajarkan latihan fisik Senam hipertensi ke 28 lansia.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan

Tahap pertama : sosialisasi kegiatan Pengabdian masyarakat Tujuan kegiatan ini adalah untuk mensosialisasikan pengabdian masyarakat berlangsung yang nantinya program kegiatan pengabdian masyarakat akan dibagi menjadi dua pelaksanaan yaitu edukasi lansia, Pelatihan senam hipertensi dan Monitoring evaluasi dan terminasi kegiatan (Pembahasan dan rencan tindak lanjut). Dalam tahap satu tersebut kegiatan dilakukan dengan pembentukan kelompok lansia dan penyampaian program kegiatan yang akan berlangsung selama 2 tahap tersebut, Berikut foto dokumentasi pada kegiatan tahap sosialisasi kegiatan pengabdian masyarakat :



Gambar 1. Kegiatan edukasi tentang konsep hipertensi

Tahap kedua : Pelatihan lansia dalam kegiatan tersebut, lansia dan perwakilan puskesmas diajarkan tentang pengertian hipertensi, tanda dan gejala, komplikasi hipertensi, dan pencegahan hipertensi pada lansia dengan manfaat latihan fisik senam hipertensi. Dalam

kegiatan tersebut dilakukan Pre test tentang pengetahuan hipertensi, Pre test tentang pengetahuan hipertensi dengan jenis multiple choice yang terdiri dari 5 pertanyaan antara lain dari pengertian, penyebab, tanda dan gejala, komplikasi dan pencegahan hipertensi untuk mengukur seberapa jauh pengetahuan lansia tentang hipertensi. Berikut foto dokumentasi pada kegiatan tahap pelatihan lansia dalam kegiatan pengabdian masyarakat:



Gambar 2. Kegiatan senam hipertensi

a. Penerapan Senam hipertensi Lansia

Dalam kegiatan tersebut, lansia diajarkan tentang senam hipertensi dengan menggunakan media demonstrasi langsung oleh pengabdian dan tiga fasilitator yang mana fungsi latihan fisik tersebut untuk Mengendalikan tekanan darah, dan meningkatkan kesehatan jantung serta melatih kebugaran jasmani secara keseluruhan. Tindakan senam meliputi gerak peregangan, gerak persendian dan pernapasan. Berikut foto dokumentasi pada kegiatan tahap penerapan senam hipertensi kepada lansia dalam kegiatan pengabdian masyarakat :



Gambar 3. Kegiatan senam hipertensi

- b. Monitoring Evaluasi dan terminasi kegiatan Dalam kegiatan tersebut, lansia dilakukan post test pengukuran pengetahuan tentang hipertensi sebanyak 5 pertanyaan, serta mengajarkan latihan fisik “Senam hipertensi” ke 28 lansia. Berikut foto dokumentasi pada kegiatan tahap monitoring evaluasi dan terminasi kegiatan dalam kegiatan pengabdian masyarakat :



Gambar 4. Pembagian brosur sebagai investasi pengetahuan

Hasil kegiatan dalam Pengabdian masyarakat Program Screening Hipertensi Lansia dan Edukasi Senam hipertensi di Banyumanik Semarang pada Lansia dengan Penyakit hipertensi di Kelurahan banyumanik Semarang yaitu meliputi Karakteristik lansia dan hasil Pre post pengetahuan hipertensi sebagai berikut:

1) Karakteristik lansia

Karakteristik kader berdasarkan usia, status pendidikan dan pekerjaan seperti pada table tersebut:

Tabel 1. Karakteristik kader di Kelurahan banyumanik (n=28)

Variabel	Jumlah	Presentase %
Usia		
50-59	23	82
60-69	5	18
70-80	0	0

Berdasarkan uraian karakteristik lansia didapatkan hasil bahwa usia lansia terbanyak adalah usia 50-59 tahun (82%).

2) Hasil Pre dan Post Pengetahuan hipertensi

Tabel 2. Hasil Pre dan Post Pengetahuan hipertensi (n=28)

No	Soal kognitif	Pre tes dalam presentase (%)	Post tes dalam presentase (%)
1	Pengertian hipertensi	86	100
2	Cara Pencegahan hipertensi	79	96
3	Tanda dan gejala hipertensi	79	93
4	Pengertian senam hipertensi	7	93
5	Manfaat senam hipertensi	75	100

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berjudul Program Screening Hipertensi Lansia dan Edukasi Senam Banyumanik Semarang dilakukan dari bulan Mei 2025. Pengabdian kepada masyarakat dibagi menjadi 2 tahap kegiatan. Pertemuan pertama berisi mengenai pengkajian masyarakat, permasalahan di masyarakat dan integrasi antara permasalahan di masyarakat dengan sosialisasi program yang akan dilakukan. Pertemuan kedua berisikan kegiatan Pendidikan Kesehatan hipertensi pada penyakit kronis. Lansia diundang menuju kelurahan Banyumanik dan pengabdian memberikan materi yang berkaitan dengan tema tersebut dengan kegiatan senam secara langsung oleh lansia, yang didampingi oleh pengabdian. Pengabdian juga membagikan kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan tentang hipertensi. Dari evaluasi tersebut menunjukkan peningkatan pengetahuan lansia dari sebelum Pendidikan Kesehatan dengan setelah tindakan. Kegiatan terakhir adalah evaluasi dan pendampingan yang dilakukan oleh pengabdian. Pengabdian melakukan Pendidikan Kesehatan kepada masyarakat dan dievaluasi oleh pengabdian.

Keseluruhan kegiatan berjalan dengan baik dan lancar. Dari evaluasi proses dan evaluasi hasil juga nampak peningkatan pengetahuan lansia mengenai bantuan hidup dasar dan pertolongan pertama. Seluruh tujuan pengabdian untuk menciptakan lansia juga berjalan dengan baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema "Pendidikan Kesehatan dan senam hipertensi " di Posyandu Banyumanik RW 05 dapat terlaksana dengan baik dan lancar. Kami menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Dinas Kesehatan Kota Semarang dan Puskesmas spondol yang telah memberikan dukungan dan izin dalam pelaksanaan kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Program Studi S-1 Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang atas kesempatan dan fasilitas yang diberikan kepada mahasiswa untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Tak lupa, kami ucapkan terima kasih kepada Dosen Pembimbing, serta CI (Clinical Instructor) dari Puskesmas spondol yang telah membimbing dan mengarahkan kami selama proses persiapan hingga pelaksanaan kegiatan. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat yang nyata bagi peningkatan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai pentingnya menjaga kesehatan, serta menjadi langkah awal dalam menciptakan hidup sehat dan berkualitas.

DAFTAR REFERENSI

- Anshari, Z. (2020). Komplikasi hipertensi dalam kaitannya dengan pengetahuan pasien terhadap hipertensi dan upaya pencegahannya. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), 54-61. <https://doi.org/10.36656/jpkm.v2i2.289>
- Eviyanti. (2020). Pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah di BPSTW Sleman Yogyakarta 2020. *Jurnal Kesehatan Luwu Raya*, 7(1), 82-87. Available at: <https://jurnalstikesluwuraya.ac.id/index.php/eq/article/view/32/23>
- Fadila, E., & Solihah, E. S. (2022). Literature review pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Malahayati Nursing Journal*, 5(2), 462-474. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i2.6032>
- Fabanyo, R., Torey, S. R., Raka, I. M., & Momot, S. L. (2024). Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. *Nursing Arts*, 18(1), 63-71. <https://doi.org/10.52523/jika.v1i1.12>
- Febriyanti, L. A., Malikurrizki, B., Avishena, H., Tuzzaroh, D. P. I., Setyaningrum, F. B., Sartika, L. D., ... & Puspita, A. C. D. (2024). Skrining hipertensi pada lansia: Deteksi

- dini untuk peningkatan kualitas hidup. *Jurnal Inovasi dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 3(3), 24-27. <https://doi.org/10.26714/jipmi.v3i3.696>
- Gianevan, N. J., & Puspita, H. I. D. (2024). Tindakan promotif pengendalian hipertensi pada lansia sebagai upaya pencegahan komplikasi. *ADMA: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 4(2), 271-278. <https://doi.org/10.30812/adma.v4i2.3295>
- Gustam, T. Y. P., Sir, A. B., & Hinga, I. A. (2024). Skrining hipertensi di Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana, Kota Kupang. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, 5(3), 3616-3622.
- Hubaybah, H., Fitri, A., Lesmana, O., & Putri, F. E. (2023). Edukasi dan pelatihan senam anti hipertensi pada lansia dalam upaya pencegahan penyakit hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sengeti Kabupaten Muaro Jambi. *Jurnal Salam Sehat Masyarakat (JSSM)*, 4(2), 15-21. <https://doi.org/10.22437/jssm.v4i2.25534>
- Ledoh, K., Tira, D. S., Landi, S., & Purnawan, S. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lanjut usia (60-74 tahun). *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 27-36.
- Marwanti, M., Surianto, M. A., Sukaris, S., Widiharti, W., & Rahim, A. R. (2024). Program senam anti hipertensi sebagai upaya preventif pada lansia di Kelurahan Kemuteran. *DedikasiMU: Journal of Community Service*, 6(2), 260-266. <https://doi.org/10.30587/dedikasimu.v6i2.7751>
- Prameswari, A., & Wulandari, R. (2024). Penerapan senam ergonomik pada lansia penderita hipertensi di Desa Kapurancak Kabupaten Boyolali. *Calory Journal: Medical Laboratory Journal*, 2(3), 52-63. <https://doi.org/10.57213/caloryjournal.v2i3.357>
- Rahmawati, Y., & Imamah, I. N. (2024). Penerapan senam hipertensi pada tekanan darah lansia di wilayah Kota Surakarta. *Quantum Wellness: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(3), 72-83.
- Robbani, S. N. S., Sari, R. P., & Ananda, B. D. (2025). Senam hipertensi pada lansia sebagai bentuk pengendalian hipertensi. *JCES (Journal of Character Education Society)*, 8(1), 125-135. <https://doi.org/10.31764/jces.v8i1.29050>
- Yunding, J., Megawaty, I., & Aulia, A. (2021). Efektivitas senam lansia terhadap penurunan tekanan darah: Literature review. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 3(1), 23-32.
- Badan Pusat Statistik Indonesia. (8 November 2021). Prevalensi tekanan darah tinggi menurut provinsi, 2018. Diakses pada 17 Agustus 2025, dari <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTQ4MCMY/prevalensi-tekanan-darah-tinggi-menurut-provinsi.html>