

## **PENINGKATAN PENGETAHUAN KESEHATAN TENTANG HIPERTENSI DAN SENAM HIPERTENSI DI PERUMAHAN KLODRAN INDAH COLOMADU KARANGANYAR**

**Yohanes Wahyu Nugroho<sup>1</sup>, Fadma Aji Pramudita<sup>2</sup>, Farid Talango<sup>3</sup>, Damayyanti Nur Khotimah<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3)</sup> Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Karanganyar

email: ywnugroho1986@gmail.com

### **Abstrak**

Penelitian pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui program penyuluhan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi dan senam hipertensi. Penyuluhan berlangsung selama 30 menit di Perumahan Klodran Indah Kecamatan Colomadu Kabupaten Karanganyar pada tanggal 22 Desember 2023. Metode penyuluhan melibatkan pengumpulan informasi awal, proses birokrasi dan perijinan, serta penyebaran informasi kepada warga. Pretest dilakukan sebelum penyuluhan, dan posttest dilakukan setelahnya untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan. Pelaksanaan penyuluhan melibatkan ceramah, media leaflet, dan video senam hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan sebesar 28% dari rata-rata skor pretest sebesar 54% menjadi skor posttest sebesar 81%, menunjukkan efektivitas program penyuluhan. Penerapan senam hipertensi juga terbukti memberikan manfaat positif terhadap kesehatan jantung dan kesejahteraan fisik dan emosional peserta. Oleh karena itu, program ini memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat dan mendorong partisipasi aktif dalam upaya pencegahan dan pengelolaan hipertensi.

**Kata kunci:** Pengetahuan, Hipertensi, Senam Hipertensi, Penyuluhan

### **Abstract**

This community service research was carried out through an outreach program with the aim of increasing public knowledge about hypertension and hypertension exercise. The counseling took place for 30 minutes in Klodran Indah Housing, Colomadu, Karanganyar, on December 22 2023. The counseling method involves collecting initial information, bureaucratic and licensing processes, as well as disseminating information to residents. The pretest was carried out before counseling, and the posttest was carried out afterwards to evaluate the increase in knowledge. The implementation of outreach involves lectures, media leaflets, and videos of hypertension exercises. The research results showed an increase of 28% from an average pretest score of 54% to a posttest score of 81%, indicating the effectiveness of the extension program. The application of hypertension exercises has also been proven to provide positive benefits for participants' heart health and physical and emotional well-being. Therefore, this program makes a positive contribution to increasing public knowledge and encouraging active participation in efforts to prevent and manage hypertension.

**Keywords:** Knowledge, Hypertension, Hypertension Exercise, Counseling

### **PENDAHULUAN**

Hipertensi merupakan suatu kondisi dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbidity) dan angka kematian (mortality) (Sumartini, Zulkifli, & Adhitya, 2019). Hipertensi merupakan penyakit kronis yang bila tidak dikelola dengan tepat dapat mengakibatkan komplikasi penyakit lainnya. Hipertensi membutuhkan penanganan yang komprehensif dalam mengontrol tekanan darah, baik itu secara farmakologis dan non-farmakologis (Sumah, 2019).

Hipertensi merupakan salah satu faktor penting sebagai pemicu Penyakit Tidak Menular (*Non Communicable Disease*) seperti penyakit Jantung, Stroke dan lain-lain yang saat ini menjadi penyebab kematian nomer satu di dunia (Silalahi, Malau, Apriana, Wahab, & Ginting, 2023). Pada tahun 2008, jumlah orang dewasa (diatas 25 tahun) yang menderita hipertensi sebanyak 40%. 1 dari 3 orang dewasa menderita hipertensi (Faizaturrahmi & Trisnawati, 2021; Larasiska & Priyatari, 2017)

Badan Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan jumlah penderita hipertensi akan terus mengalami peningkatan seiring dengan jumlah penduduk yang semakin bertambah. Pada tahun 2025 mendatang diperkirakan sekitar 29% warga dunia menderita hipertensi. Presentase penderita hipertensi paling banyak terdapat di negara berkembang (Yunus, Aditya, & Eksa, 2021). Data *Global Status Report on*

*Noncommunicable Diseases* 2010 dari WHO menyebutkan 40% negara ekonomi berkembang memiliki penderita hipertensi, sedangkan negara maju hanya 35%. Kawasan Afrika menduduki posisi pertama penderita hipertensi sebanyak 46 %, sementara kawasan Amerika menempati posisi berakhir dengan 35%. Di kawasan Asia Tenggara 36% orang dewasa menderita hipertensi (Jukarnain & Nugrawati, 2022). Hipertensi di Indonesia pada usia lebih dari 18 tahun sebesar 34,1% dan tertinggi di Kalimantan Selatan sebesar 44,1%. Jawa Tengah mempunyai prevalensi lansia dengan hipertensi lebih tinggi dari angka prevalensi nasional (Wiranto, Tambunan, & Baringbing, 2023). Prevalensi kasus lansia dengan hipertensi di Provinsi Jawa Tengah tahun 2014 sebesar 1,96% mengalami peningkatan dibandingkan dengan tahun 2013 sebesar 1,676%. Prevalensi lansia dengan penyakit hipertensi tertinggi di Jawa Tengah terdapat di Kabupaten Wonosobo yaitu 42,5% diikuti Tegal 40,67%, Kebumen 39,55% dan Karanganyar dengan 28,8% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2015). Meskipun kabupaten karanganyar diposisi keempat, perlu diwaspadai jumlah penderita di wilayah tersebut karena mengalami peningkatan pada tahun 2015 berjumlah 12.109 orang sedangkan 2017 berjumlah 32.905 orang (Departemen Kesehatan, 2017)

Berbagai cara untuk menangani penyakit hipertensi secara non-farmakologis contohnya menurunkan tekanan darah dengan terapi senam hipertensi (Sumah, 2019). Senam hipertensi merupakan salah satu upaya yang dilakukan untuk pemeliharaan kesegaran jasmani atau latihan fisik yang dapat dilakukan guna mengurangi berat badan dan mengelola stress sehingga dapat meningkatkan aktivitas metabolisme tubuh, merangsang aktifitas kerja jantung dan dapat menguatkan otot-otot jantung (Oktaviani, Purwono, & Ludiana, 2022). Olahraga seperti senam hipertensi mampu mendorong jantung bekerja secara optimal, dimana olahraga mampu meningkatkan kebutuhan energi oleh sel, jaringan dan organ tubuh, manfaatnya dapat meningkatkan aliran balik vena sehingga menyebabkan volume cukup yang akan langsung meningkatkan curah jantung menyebabkan tekanan darah arteri meningkat, setelah tekanan darah arteri meningkat akan terlebih dahulu, dampak dari fase ini mampu menurunkan aktivitas pernafasan dan otot rangka yang menyebabkan aktivitas saraf simpatis menurun, setelah itu akan menyebabkan kecepatan denyut jantung menurun, volume sekuncup menurun, vasodilatasi arteriol vena, karena penurunan ini mengakibatkan penurunan curah jantung dan penurunan resistensi perifer total, sehingga terjadinya penurunan tekanan darah (Alhaq, Retnowati, & Hidayah, 2023).

Klodran merupakan salah satu desa di Kecamatan Colomadu Kabupaten Karanganyar. Dimana luas daerahnya 508 km<sup>2</sup>, dan jumlah penduduknya 3000 jiwa. Jumlah penderita hipertensi pada Puskesmas Colomadu terdapat 33 orang, terdiri dari 17 perempuan dan 16 laki-laki (Depkes, 2017). Hasil studi pendahuluan di Puskesmas Colomadu peningkatan jumlah penderita hipertensi pada tahun 2022 yaitu 933 orang. Untuk mencegah terjadinya komplikasi kegawatan hipertensi dan mengurangi prevalensi hipertensi, peneliti melakukan pengabdian masyarakat untuk senam hipertensi terhadap masyarakat di Perumahan Klodran Indah Kecamatan Colomadu Kabupaten Karanganyar.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui program penyuluhan. Tujuan pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan selama 30 menit ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat terhadap hipertensi dan senam hipertensi, dan peserta penyuluhan masyarakat di Perumahan Klodran Indah Kecamatan Colomadu Kabupaten Karanganyar mengerti dampak hipertensi dan upaya pengobatannya.

## METODE

Penelitian pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan metode penyuluhan. Kegiatan ini ditujukan untuk Masyarakat di Perumahan Klodran Indah Kecamatan Colomadu Kabupaten Karanganyar Colomadu Karanganyar. Acara dimulai pukul 07.30 WIB tanggal 22 Desember 2023. Acara diselenggarakan di RW 3 Perumahan Klodran Indah Kecamatan Colomadu Kabupaten Karanganyar.

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut: (1) Mengumpulkan informasi tentang sejauh mana pengetahuan masyarakat di desa klobrand tentang penyakit Hipertensi (HT) dan Senam Hipertensi, (2) Melakukan birokrasi dan pengajuan perijinan pada pimpinan STIKes Mitra Husada Karanganyar, (3) Melakukan birokrasi dan perijinan kegiatan kepada Kepala Desa Klodran Kecamatan Colomadu, (4) Mengurus perijinan dan birokrasi, termasuk persuratan, penyebaran informasi seputar kegiatan kepada warga masyarakat Perumahan Klodran Indah Kecamatan Colomadu Kabupaten Karanganyar, (5) Metode yang digunakan: Penyuluhan tentang pengetahuan HT mencakup pengertian, penyebab, gejala, komplikasi, cara pengobatan

perawatannya dan Senam Hipertensi, Penyebaran Leaflet tentang Pengetahuan Penyakit Hipertensi (HT), dan Demo Senam Hipertensi bersama-sama.

Dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini dilakukan pretest sebelum kegiatan penyuluhan, serta monitoring selama 1 minggu pasca penyuluhan untuk memastikan penerapan hasil penyuluhan. Selanjutnya setelah kegiatan monitoring selesai dilanjutkan dengan posttest untuk mengetahui peningkatan pengetahuan masyarakat di Perumahan Klodran Indah Kecamatan Colomadu Kabupaten Karanganyar tentang hipertensi dan pengobatannya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilakukan pada hari Jumat, 22 Desember 2023. Masyarakat Perumahan Klodran Indah yang hadir dalam penyuluhan ini mayoritas adalah lansia. Kegiatan ini dilakukan dalam beberapa rangkaian. Pertama adalah pembukaan yang meliputi membuka kegiatan dengan mengucapkan salam, memperkenalkan diri, menjelaskan tujuan penyuluhan, dan menyebutkan materi yang akan diberikan. Kedua adalah pelaksanaan, yang dilakukan dengan metode ceramah pemberian materi hipertensi yang meliputi pengertian tentang hipertensi, macam-macam hipertensi, penyebab hipertensi, penyakit komplikasi yang ditimbulkan dari hipertensi, dan upaya pencegahan dan pengobatan. Ketiga adalah evaluasi yang dilakukan dengan memberi kesempatan peserta untuk bertanya. Terakhir adalah terminasi yaitu mengucapkan terima kasih atas peran serta masyarakat dan mengucapkan salam penutup.

Materi hipertensi disampaikan melalui ceramah dan media leaflet. Sedangkan materi senam hipertensi dalam format powerpoint dan video. Media leaflet yang digunakan dalam penyampaian materi hipertensi ini dapat disajikan pada gambar 1 dibawah ini.



Gambar 1. Media Leaflet Hipertensi

Berdasarkan gambar di atas, materi hipertensi pada media leaflet meliputi pengertian hipertensi, faktor risiko hipertensi, pola makan untuk penderita hipertensi, tips mengontrol hipertensi, komplikasi hipertensi, pencegahan hipertensi, dan kontak person penyuluhan. Leaflet penyuluhan hipertensi dirancang sebagai media informatif yang sederhana dan efektif untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada masyarakat tentang tekanan darah tinggi. Dengan menggunakan bahasa yang mudah dipahami dan didukung oleh desain yang menarik, leaflet ini diharapkan dapat memberikan panduan yang jelas bagi masyarakat dalam mengatasi dan mencegah hipertensi untuk menjaga kesehatan jantung mereka. Hal ini seperti yang disampaikan oleh Maulianti & Herdhianta (2022) dalam penelitiannya bahwa media e-leaflet dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja mengenai pencegahan hipertensi. Sementara Safitri, Majid, & Jafriati (2023) menyatakan media leaflet merupakan media promosi kesehatan yang sangat bagus untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat.

Media lainnya yang digunakan dalam penyuluhan ini adalah video senam hipertensi yang dibagikan kepada masyarakat Perumahan Klodran Indah. Video senam hipertensi ini berisi langkah-langkah senam hipertensi seperti yang tersaji pada gambar di bawah ini.



Gambar 2. Tahap Pemanasan dan Pengaturan Nafas



Gambar 3. Tahap Inti Jalan di Tempat Bertepuk Tangan dan Tepuk Jari Tangan dan Silangkan Antar Jari Tangan



Gambar 4. Silangkan Jempol Tangan Kanan dan Tepuk Antara Jari Kelingking



Gambar 5. Tepuk Antar Jari Telunjuk Tangan dan Ketok Pergelangan Tangan Kanan-Kiri Bergantian



Gambar 6. Ketok Nadi Tangan Kiri dan Tekan Antar Telapak Tangan dan Putar Telapak Tangan



Gambar 7. Buka dan Remas Jari Tangan dan Tepuk Punggung Tangan Kanan-Kiri Bergantian



Gambar 8. Tepuk Punggung Lengan dan Bahu Kanan-Kiri Bergantian dan Tepuk Pinggang



Gambar 9. Tepuk Paha Samping dan Tepuk Betis Kaki



Gambar 10. Peregangan Otot dan Menepuk Perut Bagian Bawah



Gambar 11. Jinjit Kaki dan Sikap Sempurna Tegak Lurus



Gambar 12. Tarik dan Tahan Napas lalu Hembuskan Napas Kedua Tangan Turun ke depan Dada dan Tarik dan Tahan Napas lalu Hembuskan Napas Kedua Tangan Turun ke Samping



Gambar 13. Tarik, Tahan dan Hembuskan Napas

Senam hipertensi adalah serangkaian gerakan fisik yang dirancang khusus untuk membantu mengelola tekanan darah tinggi. Senam ini melibatkan latihan aerobik ringan yang dapat meningkatkan sirkulasi darah, kekuatan otot, dan fleksibilitas. Latihan pernapasan juga sering dimasukkan untuk membantu mengelola stres, yang dapat berkontribusi pada peningkatan tekanan darah. Senam hipertensi harus dilakukan secara teratur dan disesuaikan dengan tingkat kebugaran individu. Konsultasikan dengan profesional kesehatan sebelum memulai program senam untuk memastikan keselamatan dan efektivitasnya, terutama bagi orang yang memiliki kondisi kesehatan tertentu.

Senam hipertensi dapat menjadi bagian integral dari upaya pencegahan dan manajemen hipertensi, membantu meningkatkan kesehatan jantung dan kesejahteraan secara keseluruhan. Hal ini didukung dengan hasil penelitian dari Oktaviani, Purwono, & Ludiana (2022) bahwa setelah dilakukan penerapan senam hipertensi selama 3 hari, terjadi penurunan tekanan darah. Bagi pasien hipertensi hendaknya dapat melakukan penerapan senam hipertensi secara mandiri untuk membantu menurunkan atau mengontrol tekanan darah dan menjaga tubuh agar tetap bugar. Moonti, Rusmianingsih, Puspanegara, Heryanto, & Nugraha (2022) menyatakan dengan rutin melakukan senam hipertensi maka bermanfaat membangkitkan peningkatan kekuatan pompa jantung serta dapat menimbulkan vasodilatasi pembuluh darah sehingga aliran darah lancar dan terjadi penurunan tekanan darah.

Hasil wawancara dengan responden mengenai manfaat senam jantung mendukung pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan jantung. Responden umumnya melaporkan peningkatan stamina, perasaan lebih bugar, dan penurunan tekanan darah setelah secara teratur melakukan senam jantung. Beberapa dari responden juga menyampaikan pengurangan stres dan peningkatan kualitas tidur. Manfaat sosial juga muncul, seperti rasa kebersamaan dan dukungan dari sesama peserta senam. Keseluruhan, hasil wawancara menunjukkan bahwa senam jantung bukan hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga memberikan dampak positif pada kesejahteraan emosional dan sosial responden, yang semuanya berkontribusi pada upaya pencegahan penyakit jantung dan peningkatan kualitas hidup.

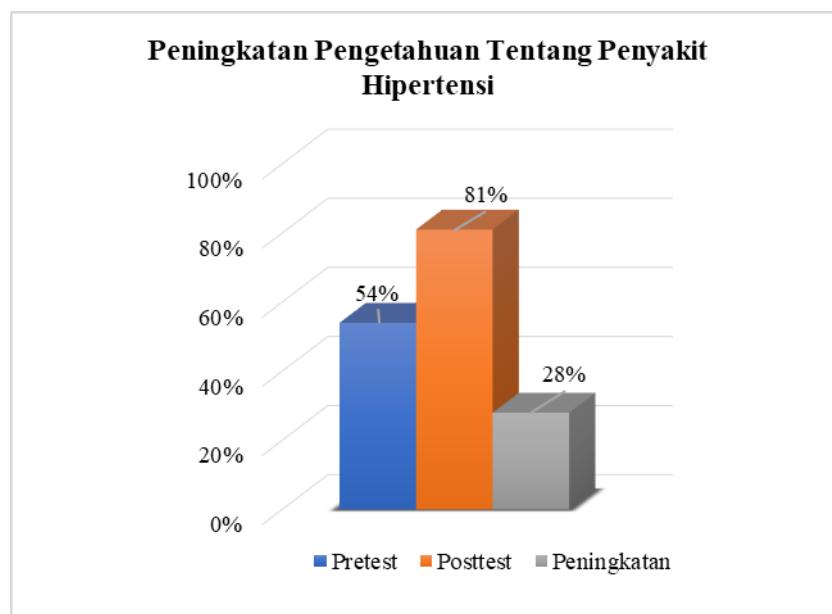
Untuk mendapatkan data tentang capaian kemajuan pelaksanaan pengabdian dan peningkatan pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi maka dilakukan pretest dan posttest. Penggunaan pretest dan posttest dalam penelitian pengabdian kepada masyarakat untuk peningkatan pengetahuan tentang penyakit hipertensi adalah suatu metode evaluasi yang efektif. Pretest dilakukan sebelum penyuluhan atau program edukasi dimulai untuk mengukur pengetahuan awal responden mengenai hipertensi. Setelah penyuluhan selesai, posttest dilaksanakan untuk menilai peningkatan pengetahuan yang telah tercapai. Perbandingan antara skor pretest dan posttest membantu mengidentifikasi sejauh mana pemahaman responden telah meningkat setelah mengikuti program tersebut. Analisis hasil ini

dapat memberikan wawasan yang berharga terkait efektivitas materi penyuluhan, serta memberikan arahan untuk penyempurnaan program edukasi di masa depan. Selain itu, pretest dan posttest juga dapat digunakan untuk menilai dampak jangka panjang dari intervensi terhadap pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai hipertensi.

Tabel 1. Capaian Peningkatan Pengetahuan Peserta Tentang Penyakit Hipertensi

| No. | Pengetahuan                           | Pretest | Posttest | Peningkatan |
|-----|---------------------------------------|---------|----------|-------------|
| 1   | Pengertian hipertensi                 | 62%     | 88%      | 26%         |
| 2   | Faktor risiko hipertensi              | 54%     | 82%      | 28%         |
| 3   | Pola makan untuk penderita hipertensi | 58%     | 78%      | 20%         |
| 4   | Tips mengontrol hipertensi            | 47%     | 74%      | 27%         |
| 5   | Komplikasi hipertensi                 | 44%     | 80%      | 36%         |
| 6   | Pencegahan hipertensi                 | 56%     | 86%      | 30%         |
|     | Rata-Rata                             | 54%     | 81%      | 28%         |

Untuk memperjelas peningkatan hasil pretest dan posttest untuk mengukur pengetahuan tentang penyakit hipertensi di atas disajikan diagram pada gambar di bawah ini.



Gambar 14. Hasil Peningkatan Pengetahuan Tentang Penyakit Hipertensi

Berdasarkan tabel 1 dan gambar 28 di atas, dapat diamati bahwa terjadi peningkatan yang signifikan dalam hasil pretest dan posttest mengenai pengetahuan tentang penyakit hipertensi. Rata-rata skor pretest mencapai 54%, sementara rata-rata skor posttest meningkat menjadi 81%. Peningkatan sebesar 28% ini mencerminkan respons positif dari responden terhadap materi penyuluhan atau program edukasi yang diberikan. Hasil ini menunjukkan bahwa penyuluhan tersebut berhasil meningkatkan pengetahuan peserta dalam hal hipertensi. Peningkatan yang substansial ini mendukung efektivitas program penyuluhan, yang dapat dijadikan dasar untuk menyusun strategi yang lebih efisien dalam upaya pencegahan dan manajemen penyakit hipertensi di masyarakat.

Peningkatan pengetahuan hipertensi melalui program penyuluhan ini sejalan dengan hasil penelitian dari Karini et al. (2022) yang menyimpulkan penyuluhan hipertensi memberi pengaruh terhadap pengetahuan masyarakat. Penelitian dari Ibrahim, Syarfaini, Basri, Hudayat, & Nurlita (2023) juga memperkuat penelitian ini, dimana hasil penelitiannya menunjukkan terdapat pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan responden tentang hipertensi.

Program penyuluhan telah berhasil memberikan informasi yang relevan dan mudah dipahami, yang tercermin dari peningkatan signifikan dalam tingkat pengetahuan masyarakat setelah mengikuti sesi penyuluhan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa peserta menyadari pentingnya pemahaman mendalam mengenai hipertensi untuk mencegah dan mengelola penyakit ini. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penyuluhan hipertensi berperan krusial dalam memberikan dampak positif pada tingkat pengetahuan masyarakat, menguatkan kesadaran mereka terhadap pentingnya pencegahan dan

pengelolaan hipertensi guna meningkatkan kesehatan jantung dan umumnya meningkatkan kualitas hidup.

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada kegiatan penyuluhan hipertensi di Desa Klodran, dapat disimpulkan bahwa program ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi. Hasil pretest dan posttest menunjukkan peningkatan yang signifikan, dengan rata-rata skor meningkat dari 54% menjadi 81%. Hal ini mengindikasikan bahwa penyuluhan hipertensi, yang melibatkan metode ceramah, media leaflet, dan video senam hipertensi, berhasil efektif dalam menyampaikan informasi kepada masyarakat, termasuk kelompok lansia yang mayoritas hadir dalam kegiatan tersebut.

Selain peningkatan pengetahuan, program ini juga mencapai tujuan dalam mengubah perilaku masyarakat, terutama terkait gaya hidup sehat dan partisipasi dalam senam hipertensi. Dengan melibatkan masyarakat aktif dalam evaluasi dan memberikan kesempatan untuk bertanya, program ini menciptakan ruang untuk interaksi dan partisipasi yang lebih aktif dari peserta.

Kesimpulan ini juga didukung oleh temuan dari penelitian-penelitian terkait, termasuk hasil wawancara yang menunjukkan manfaat positif dari senam jantung, yang dapat meningkatkan kondisi fisik, emosional, dan sosial responden. Oleh karena itu, pendekatan penyuluhan hipertensi ini dapat dianggap sebagai langkah strategis dalam pencegahan dan manajemen penyakit hipertensi di tingkat masyarakat.

### SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada kegiatan penyuluhan hipertensi di Perumahan Klodran Indah Kecamatan Colomadu Kabupaten Karanganyar, dapat disimpulkan bahwa program ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi. Hasil pretest dan posttest menunjukkan peningkatan yang signifikan, dengan rata-rata skor meningkat dari 54% menjadi 81%. Hal ini mengindikasikan bahwa penyuluhan hipertensi, yang melibatkan metode ceramah, media leaflet, dan video senam hipertensi, berhasil efektif dalam menyampaikan informasi kepada masyarakat, termasuk kelompok lansia yang mayoritas hadir dalam kegiatan tersebut.

Selain peningkatan pengetahuan, program ini juga mencapai tujuan dalam mengubah perilaku masyarakat, terutama terkait gaya hidup sehat dan partisipasi dalam senam hipertensi. Dengan melibatkan masyarakat aktif dalam evaluasi dan memberikan kesempatan untuk bertanya, program ini menciptakan ruang untuk interaksi dan partisipasi yang lebih aktif dari peserta.

Kesimpulan ini juga didukung oleh temuan dari penelitian-penelitian terkait, termasuk hasil wawancara yang menunjukkan manfaat positif dari senam jantung, yang dapat meningkatkan kondisi fisik, emosional, dan sosial responden. Oleh karena itu, pendekatan penyuluhan hipertensi ini dapat dianggap sebagai langkah strategis dalam pencegahan dan manajemen penyakit hipertensi di tingkat masyarakat. Selanjutnya, perlu dilakukan upaya berkelanjutan untuk memastikan keberlanjutan pengetahuan dan perubahan perilaku yang telah dicapai.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada masyarakat di Perumahan Klodran Indah Kecamatan Colomadu Kabupaten Karanganyar yang telah bersedia menjadi peserta penyuluhan peningkatan pengetahuan hipertensi.

### DAFTAR PUSTAKA

- Alhaq, M. I. Z., Retnowati, L., & Hidayah, N. (2023). Perubahan Tekanan darah Pada Lansia Penderita Hipertensi yang Melakukan Senam Hipertensi. *Hospital Majapahit (Jurnal Ilmiah Kesehatan Politeknik Kesehatan Majapahit Mojokerto)*, 15(1), 131–143.
- Departemen Kesehatan. (2017). Sebagian Besar Penderita Hipertensi tidak Menyadarinya. Diambil 12 Desember 2024, dari Reading Time website:
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2015). *Profil Kesehatan Jawa Tengah*. Semarang: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah.
- Faizaturrahmi, N. F. A. E., & Trisnawati, T. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Wanita Usia Subur di Desa Barebali Wilayah Kerja Puskesmas Mantang. *Jurnal Medika Hutama*, 2(2), 771–781.

- Ibrahim, I. A., Syarfaini, S., Basri, S., Hidayat, M., & Nurlita, N. (2023). Upaya peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi di Dusun Je'ne, Kecamatan Sanrobone, Takalar. *Sociality (Journal of Public Health Service)*, 2(2), 130–135.
- Jukarnain, & Nugrawati, N. (2022). Hubungan Diet Rendah Garam Dan Kepatuhan Minum Obat Dengan Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Rawat Jalan di Poli Penyakit Dalam. *Jurnal Ilmiah Keperawatan dan Kebidanan Holistic Care*, 5(2), 9–16.
- Karini, T. A., Syahrir, S., Rezki, S. S., Lestari, N. K., Mardiah, A., Nuriyah, I., ... Ayudia, I. (2022). Penyuluhan Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Hipertensi. *Sociality (Journal of Public Health Service)*, 1(1), 72–79.
- Larasiska, A., & Priyatari, W. H. (2017). Menurunkan Tekanan Darah dengan Cara Mudah pada Lansia. *Indonesian Journal of Nursing Practices*, 1(2), 55–63.
- Maulianti, H. A. N., & Herdhianta, D. (2022). Pengaruh Edukasi Menggunakan Media E-Leaflet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Pencegahan Hipertensi Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 3(1), 12–18.
- Moonti, M. A., Rusmianingsih, N., Puspanegara, A., Heryanto, M. L., & Nugraha, M. D. (2022). Senam Hipertensi untuk Penderita Hipertensi. *Jurnal Pemberdayaan dan Pendidikan Kesehatan*, 2(01), 44–50.
- Oktaviani, G. A., Purwono, J., & Ludiana, L. (2022). Penerapan Senam Hipertensi terhadap Tekanan Darah Pasien dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara Tahun 2021. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(2), 186–194.
- Safitri, D., Majid, R., & Jafriati, J. (2023). Pengaruh Edukasi Kesehatan dengan Media Leaflet terhadap Pengetahuan Manajemen Hipertensi pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Wawasan Promosi Kesehatan*, 4(3), 182–187.
- Silalahi, N., Malau, P. P., Apriana, A., Wahab, B., & Ginting, S. B. (2023). Edukasi Kesehatan Faktor Penyebab Hipertensi Dusun I Madyo Desa Sidodadi, Kecamatan Sibiru-Biru, Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau*, 3(4), 30–33.
- Sumah, D. F. (2019). Efektivitas Pendidikan Kesehatan Dan Senam Hipertensi Terhadap Perubahan Tekanan Darah dan Pengetahuan Pasien Hipertensi di Puskesmas Kecamatan Nusaniwe Ambon. *Global Health Science*, 4(2), 71–79.
- Sumartini, N. P., Zulkifli, Z., & Adhitya, M. A. P. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(2), 47–55.
- Wiranto, E., Tambunan, L. N., & Baringbing, E. P. (2023). Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Jekan Raya Kota Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah: The Relationship of Knowledge With the Event of Hypertension at Jekan Raya Puskesmas, Palangka Raya City Central Kalimantan Province. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 9(1), 226–232.
- Yunus, M., Aditya, I. W. C., & Eksa, D. R. (2021). Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Haji Pemanggilan Kecamatan Anak Tuha Kab. Lampung Tengah. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 8(3), 229–239.