

## PENINGKATAN PENGETAHUAN MASYARAKAT TENTANG ANSIETAS PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI KELURAHAN SRI MERANTI

Jumaini<sup>1</sup>, Muhammad Aulia Azzam Fikri<sup>2</sup>, Nanda Hakulisaniyah<sup>3</sup>, Cumiara<sup>4</sup>,  
Delia Rizky Pertiwi<sup>5</sup>, Della Oktavia Sari<sup>6</sup>, Nafa Azzarah<sup>7</sup>, Nida Falma Ahmad<sup>8</sup>, Pelangi<sup>9</sup>,

Putri Raisya Yafiza<sup>10</sup>, Tirta Assyifa Ramadhani<sup>11</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11</sup> Program Studi Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Riau

e-mail: kukertasrimerantiunri2024@gmail.com

### Abstrak

Peningkatan pengetahuan lansia mengenai hubungan antara ansietas dan hipertensi sangat penting untuk pengelolaan tekanan darah tinggi dan kualitas hidup mereka. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman lansia di Kelurahan Sri Meranti mengenai ansietas yang berhubungan dengan hipertensi dan teknik pengelolaannya. Sebanyak 20 lansia berpartisipasi dalam kegiatan ini, yang menggunakan metode edukasi dengan media PowerPoint dan demonstrasi teknik relaksasi seperti napas dalam dan hipnosis lima jari. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta, dengan skor rata-rata pre-test sebesar 52,0 yang meningkat menjadi 80,0 pada post-test. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang interaktif dan berbasis demonstrasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia mengenai hipertensi dan pengelolaan ansietas. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model bagi fasilitas kesehatan lainnya dalam mengelola hipertensi pada lansia dan memperbaiki kualitas hidup mereka.

**Kata kunci:** Hipertensi, Ansietas, Lansia, Edukasi Kesehatan, Teknik Relaksasi, Pengelolaan Stres

### Abstract

Increasing the knowledge of the elderly regarding the relationship between anxiety and hypertension is very important for the management of high blood pressure and their quality of life. This community service activity aims to improve the understanding of the elderly in Sri Meranti Village regarding anxiety associated with hypertension and its management techniques. A total of 20 elderly participated in this activity, which used educational methods with PowerPoint media and demonstration of relaxation techniques such as deep breathing and five-finger hypnosis. Evaluation results showed a significant increase in participants' knowledge, with a pre-test mean score of 52.0 that increased to 80.0 in the post-test. These findings suggest that an interactive, demonstration-based educational approach is effective in improving older adults' knowledge of hypertension and anxiety management. This community activity is expected to serve as a model for other health facilities in managing hypertension in the elderly and improving their quality of life.

**Keywords:** Hypertension, Anxiety, Elderly, Health Education, Relaxation Techniques, Stress Management

### PENDAHULUAN

Lansia, atau lanjut usia, merujuk pada individu yang telah mencapai usia di atas 60 tahun, sebagaimana didefinisikan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dan World Health Organization (WHO). Masa lansia merupakan fase akhir dalam siklus kehidupan yang ditandai oleh berbagai perubahan multidimensional, mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual (Ekasari et al., 2019). Proses penuaan alami menyebabkan penurunan fungsi tubuh secara bertahap, yang dikenal sebagai degenerasi fisiologis. Penurunan ini meliputi berbagai sistem tubuh, seperti sistem kardiovaskular, yang ditandai dengan penurunan elastisitas pembuluh darah dan peningkatan tekanan darah; sistem muskuloskeletal, dengan hilangnya massa otot dan penurunan densitas tulang; serta sistem imun, yang menjadi lebih rentan terhadap infeksi (Maghfuroh et al., 2023; Muhith & Siyoto, 2016).

Secara psikologis, lansia sering menghadapi tantangan seperti penurunan kemampuan kognitif, termasuk memori dan kecepatan pemrosesan informasi, yang dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari (Sumarsih, 2023). Selain itu, lansia juga lebih rentan terhadap gangguan mood, seperti depresi dan kecemasan, yang sering dipicu oleh perasaan kehilangan, baik kehilangan pasangan hidup, status pekerjaan, maupun peran sosial (Maghfuroh et al., 2023).

Salah satu masalah kesehatan yang banyak dijumpai pada lansia adalah hipertensi, atau tekanan darah tinggi. Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi pada kelompok usia 55–64 tahun mencapai 55,2%, dan meningkat menjadi lebih dari 63% pada kelompok usia di atas 75 tahun. Hipertensi pada lansia sering kali diperumit dengan komorbiditas lain, seperti diabetes, penyakit jantung, dan gangguan psikis (Ariyanti et al., 2024).

Ansietas atau kecemasan adalah salah satu gangguan psikis yang sering dialami oleh lansia dengan hipertensi. Ansietas ini dapat dipicu oleh ketidakpastian prognosis penyakit, penurunan kemampuan fisik, atau ketakutan akan komplikasi seperti stroke dan serangan jantung (Harkomah et al., 2022). Penelitian mengemukakan bahwa lansia dengan hipertensi juga mengalami ansietas, yang secara langsung memengaruhi pengelolaan tekanan darah melalui aktivasi sistem saraf simpatis dan peningkatan pelepasan hormon stres seperti kortisol pada lansia (Pujiati & Heriyanti, 2022).

Ansietas dapat menciptakan siklus berkelanjutan, di mana kecemasan memperburuk kondisi hipertensi, sementara hipertensi yang tidak terkontrol dapat semakin meningkatkan tingkat kecemasan (Kusuma & Anggraeni, 2023). Studi oleh Putra et al (2023) mengungkapkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres, depresi, dan kecemasan dengan kepatuhan minum obat pada lansia penderita hipertensi. Lansia memerlukan perhatian khusus dari keluarga untuk memantau serta mengelola tingkat stres, depresi, kecemasan, dan kepatuhan minum obat untuk mendukung pengelolaan hipertensi pada lansia. Selain itu penelitian oleh Agnesya (2024) menunjukkan bahwa kecemasan kronis dapat memengaruhi pola tidur, menurunkan kepatuhan terhadap pengobatan, dan memperburuk efektivitas perubahan gaya hidup sehat.

Dalam upaya mengelola hipertensi dan ansietas secara bersamaan, pendekatan berbasis komunitas sangat penting. World Health Organization (WHO) merekomendasikan pendidikan kesehatan berbasis komunitas untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam mengelola tekanan darah tinggi. Penelitian oleh Agustina et al (2023) mengemukakan bahwa program edukasi yang melibatkan keluarga dan masyarakat dapat meningkatkan tingkat kepatuhan pengobatan lansia.

Program pendidikan yang dirancang untuk melatih teknik relaksasi, seperti pernapasan dalam, hipnosis lima jari, dan relaksasi progresif, juga terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia (Hernawaty et al., 2022). Studi yang dilakukan oleh Ekarini et al. (2019) melaporkan bahwa teknik pernapasan dalam memiliki efektivitas dalam menurunkan tekanan darah sistolik dimana terdapat perbedaan yang signifikan pada frekuensi nadi dalam kelompok kontrol sebelum dan sesudah intervensi. Selain itu, penelitian oleh Sales et al. (2024) menunjukkan bahwa lansia yang mendapatkan dukungan dari keluarga dalam menerapkan gaya hidup sehat memiliki hasil yang lebih baik dalam pengelolaan hipertensi dan ansietas.

Dalam konteks pemberdayaan masyarakat, pendidikan kesehatan memainkan peran penting dalam membantu lansia memahami hubungan antara kecemasan dan hipertensi serta dampaknya apabila kecemasan tersebut tidak diatasi. World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa program pendidikan kesehatan yang interaktif dan berbasis komunitas dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat dalam mengelola tekanan darah tinggi (Qamarya et al., 2024). Penelitian yang dilakukan oleh Dinita et al. (2024) menunjukkan bahwa program edukasi yang mencakup informasi tentang hipertensi, manajemen stres, dan pentingnya gaya hidup sehat secara signifikan dapat meningkatkan sikap pencegahan komplikasi pada lansia penderita hipertensi.

Selain manfaat edukasi kesehatan, studi oleh Fauzi et al (2020) menunjukkan bahwa pelibatan keluarga dalam program pengelolaan hipertensi dapat meningkatkan efektivitas intervensi. Lansia yang didukung oleh keluarga dalam penerapan teknik relaksasi dan pola hidup sehat menunjukkan hasil yang lebih baik dalam pengendalian tekanan darah dan pengurangan gejala ansietas. Oleh karena itu, program pendidikan yang dirancang dalam kegiatan pengabdian ini juga menekankan pentingnya pendekatan holistik yang melibatkan keluarga dan komunitas.

Daerah Kelurahan Umban Sari, Kecamatan Rumbai adalah wilayah dengan jumlah populasi lansia yang cukup tinggi. Lansia di daerah ini umumnya menghadapi keterbatasan akses informasi kesehatan, baik karena faktor literasi maupun kurangnya fasilitas kesehatan. Berdasarkan observasi awal, banyak lansia di Kelurahan Umban Sari yang belum memahami hubungan antara ansietas dan hipertensi, sehingga belum mampu mengelola kedua kondisi tersebut secara optimal. Berdasarkan observasi awal, banyak lansia di wilayah ini yang tidak memahami hubungan antara kecemasan dan hipertensi, serta belum menerapkan teknik manajemen stres secara optimal.

Untuk itu, kegiatan pengabdian masyarakat dirancang dengan tujuan utama untuk meningkatkan pemahaman lansia tentang dampak ansietas terhadap hipertensi, melatih lansia dalam teknik manajemen stres, dan mendorong kepatuhan terhadap pengobatan serta gaya hidup sehat. Dengan pendekatan berbasis komunitas dan intervensi yang berkelanjutan, diharapkan lansia dengan hipertensi dapat mengendalikan kecemasan mereka, menjaga tekanan darah tetap stabil, serta meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Kegiatan ini juga diharapkan dapat menjadi model intervensi untuk pengelolaan hipertensi lansia yang dapat diterapkan di berbagai komunitas, khususnya di Puskesmas dan layanan kesehatan primer.

## METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Kelurahan Sri Meranti bertujuan untuk memberikan edukasi kepada lansia tentang pengelolaan hipertensi dan kecemasan melalui pendekatan yang terstruktur. Tahapan kegiatan yang dilaksanakan meliputi koordinasi teknis, pelaksanaan pre-test, pemberian edukasi, dan pelaksanaan post-test. Berikut adalah tahapan secara rinci:

1. Koordinasi teknis di lapangan dengan pihak terkait  
Tim pelaksana melakukan koordinasi dengan pengurus RW, RT, dan kader kesehatan di Kelurahan Sri Meranti untuk menentukan jadwal, lokasi, dan teknis pelaksanaan kegiatan. Dalam tahap ini, peserta yang memenuhi kriteria ditentukan, serta dilakukan penyediaan sarana dan prasarana pendukung, seperti ruang pertemuan yang nyaman, alat bantu visual (PowerPoint, poster, dan video), materi edukasi berbasis literatur terkini, serta perangkat evaluasi berupa kuesioner. Agenda kegiatan disusun secara rinci, termasuk alokasi waktu untuk setiap sesi.
2. Pelaksanaan pre-test  
Sebelum kegiatan dimulai, peserta diberikan kuesioner pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mereka tentang hipertensi, kecemasan, dan pengelolaannya. Hasil pre-test digunakan sebagai dasar untuk melihat peningkatan pemahaman peserta setelah kegiatan.
3. Edukasi tentang pengelolaan hipertensi dan kecemasan  
Materi edukasi disampaikan oleh tim pelaksana menggunakan metode interaktif yang melibatkan diskusi, ceramah, dan tanya jawab. Materi edukasi meliputi hubungan antara hipertensi dan kecemasan, dampak kecemasan terhadap kesehatan, teknik pengelolaan stres dan kecemasan, seperti relaksasi pernapasan (deep breathing) dan hipnosis lima jari sederhana, serta edukasi pengelolaan hipertensi melalui pola makan sehat, aktivitas fisik ringan, dan kepatuhan terhadap pengobatan medis. Penyampaian materi didukung dengan praktik demonstrasi teknik relaksasi oleh tim pengabdian untuk memudahkan pemahaman peserta.
4. Pelaksanaan post-test  
Setelah edukasi selesai, peserta kembali diberikan kuesioner post-test untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan mereka. Perbandingan hasil pre-test dan post-test digunakan sebagai indikator keberhasilan kegiatan.

Melalui tahapan ini, kegiatan pengabdian diharapkan dapat memberikan dampak yang nyata dalam meningkatkan pemahaman lansia terkait hipertensi dan kecemasan, sekaligus memberikan keterampilan praktis untuk membantu mereka menjaga kesehatan secara mandiri.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Musholla Al-Irsyadunnas, Jl. Nelayan Gg. Musholla, Kelurahan Sri Meranti, Kecamatan Rumbai, Kota Pekanbaru, Riau, pada tanggal 17 Oktober 2024, diselenggarakan oleh tim pengabdian KUKERTA MBKM Fakultas Keperawatan, Universitas Riau. Peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 20 orang lansia dengan usia 56 tahun ke atas. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta dalam mengenali dan mengelola ansietas melalui pendekatan edukasi dan demonstrasi teknik relaksasi.

Metode yang digunakan meliputi pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi. Edukasi disampaikan melalui presentasi menggunakan media PowerPoint yang dirancang dengan dominasi visual seperti gambar untuk mempermudah pemahaman peserta. Demonstrasi teknik relaksasi, yaitu napas dalam dan hipnosis lima jari, dilakukan untuk memberikan pengalaman langsung kepada peserta mengenai pengelolaan ansietas. Seluruh peserta mengikuti kegiatan dengan antusias, terlihat dari tingginya partisipasi selama sesi diskusi dan praktik.

Dari evaluasi yang dilakukan, terlihat adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta. Sebelum edukasi, skor rata-rata pre-test peserta adalah 52.00, sedangkan setelah edukasi, skor rata-rata post-test meningkat menjadi 80.00. Peningkatan ini menunjukkan efektivitas metode yang digunakan dalam kegiatan ini.

Tabel 1. Karakteristik Lansia Kelurahan Sri Meranti Tahun 2024 (n=20)

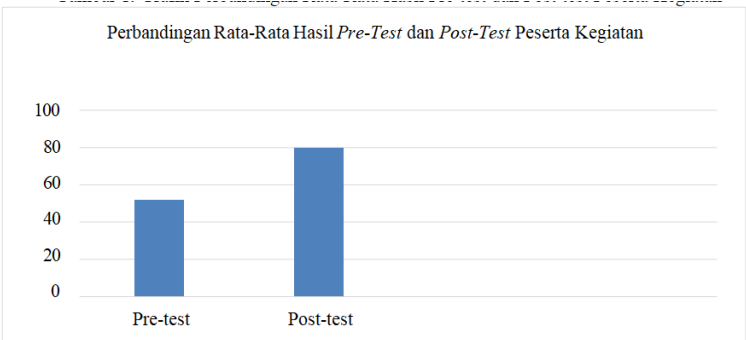
No	Variabel	Jumlah	Persentase (%)
1	Usia		
	Pra Lansia (56-60 tahun)	2	10%
	Lansia (>60 tahun)	18	90%
2	Jenis Kelamin		
	Laki-Laki	3	15%
	Perempuan	17	85%
3	Pendidikan		
	SD	15	75%
	SMP	2	10%
	SMA	3	15%
4	Lama Menderita Hipertensi		
	≥ 5 Tahun	9	45%
	≤ 5 Tahun	11	55%

Tabel di atas menunjukkan mayoritas peserta adalah lansia berusia lebih dari 60 tahun (90%), mayoritas berjenis kelamin perempuan (85%), dan sebagian besar berpendidikan terakhir Sekolah Dasar (75%).

Tabel 2. Peningkatan Pengetahuan Lansia Sebelum dan Sesudah Edukasi

Kegiatan	Jumlah Peserta	Rata-rata	Min-Max
Sebelum Edukasi	20	52.00	4-10
Sesudah Edukasi		80.00	5-10
Selisih Skor		28.0	1

Tabel diatas menunjukkan peningkatan pengetahuan lansia sebelum dan sesudah kegiatan edukasi kesehatan. Terdapat 20 peserta yang mengikuti kegiatan ini. Rata-rata skor pengetahuan lansia sebelum edukasi adalah 52.00 dengan rentang nilai (minimum-maksimum) 4–10. Setelah diberikan edukasi, rata-rata skor meningkat menjadi 80.00 dengan rentang nilai 5–10, menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan. Selisih skor rata-rata sebesar 28.0 menggambarkan efektivitas kegiatan edukasi dalam meningkatkan pemahaman lansia terhadap materi yang diberikan.



Gambar 1. Grafik Perbandingan Rata-Rata Hasil Pre-test dan Post-test Peserta Kegiatan

Grafik tersebut secara jelas menggambarkan adanya peningkatan yang signifikan pada rata-rata nilai pre-test dan post-test peserta setelah mengikuti edukasi, yang menunjukkan keberhasilan dalam pelaksanaan kegiatan ini. Hal ini mencerminkan bahwa pendekatan edukasi yang digunakan, baik

melalui penyampaian materi dengan media visual maupun praktik langsung, efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta.



Gambar 2. Peserta mengisi pre test didampingi oleh mahasiswa tim pengabdian



Gambar 3. Penyampaian materi tentang ansietas dan demonstrasi teknik relaksasi



Gambar 4. Peserta dan Tim pengabdian KUKERTA

Antusiasme peserta terlihat dari partisipasi aktif mereka selama sesi diskusi, di mana banyak pertanyaan diajukan terkait materi yang disampaikan. Hal ini menunjukkan peningkatan minat dan perhatian peserta terhadap topik yang dibahas, khususnya mengenai teknik relaksasi dan pengelolaan kecemasan.

Pada sesi praktik relaksasi, peserta memberikan umpan balik positif. Peserta menyatakan bahwa teknik-teknik yang diajarkan, seperti pernapasan dalam dan hipnosis lima jari, mudah dipahami dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa peserta melaporkan bahwa mereka merasakan efek menenangkan secara langsung selama praktik, yang memberikan keyakinan bagi mereka untuk mempraktikkan teknik tersebut secara mandiri. Respons positif ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi berbasis praktik tidak hanya memberikan pemahaman teoretis, tetapi juga pengalaman langsung yang mendorong perubahan perilaku yang positif.

Selain itu, peserta mengusulkan agar kegiatan serupa dapat dilaksanakan secara berkala. Usulan ini mengindikasikan kebutuhan akan program edukasi yang berkesinambungan untuk memperkuat pemahaman dan keterampilan yang telah diperoleh, sekaligus meningkatkan kesehatan mental mereka dalam jangka panjang. Kegiatan ini juga memberikan manfaat tambahan berupa suasana interaktif yang menciptakan ruang bagi peserta untuk berbagi pengalaman pribadi terkait pengelolaan kecemasan. Interaksi ini tidak hanya meningkatkan rasa percaya diri peserta, tetapi juga membangun rasa kebersamaan dan dukungan sosial di antara para lansia.

Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil menciptakan dampak positif baik secara individual maupun kelompok. Peningkatan pengetahuan, pengalaman praktis, dan hubungan sosial yang terbentuk selama kegiatan menjadi landasan penting untuk mendukung kesehatan mental lansia. Ke depan, diharapkan kegiatan serupa dapat dilanjutkan dengan dukungan dari berbagai pihak untuk memberikan manfaat yang lebih luas bagi komunitas lansia.

## SIMPULAN

Kegiatan edukasi kesehatan pada lansia di Kelurahan Sri Meranti berhasil dilaksanakan dengan baik dan memberikan hasil yang signifikan. Penggunaan media visual seperti PowerPoint, yang dipadukan dengan metode ceramah dan demonstrasi, terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai hipertensi dan teknik manajemen kecemasan. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi selama kegiatan, yang terlihat dari partisipasi aktif dalam sesi diskusi dan praktik relaksasi. Evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan, terutama dalam memahami pentingnya teknik relaksasi seperti pernapasan dalam dan hipnosis lima jari untuk mengelola kecemasan. Hasil ini mengindikasikan bahwa pendekatan edukasi berbasis media interaktif dan praktik langsung mampu mengatasi keterbatasan kognitif lansia serta meningkatkan efektivitas pembelajaran.

## SARAN

Penelitian atau kegiatan lebih lanjut dapat dilakukan dengan pendekatan yang lebih komprehensif, melibatkan evaluasi sikap dan perilaku lansia dalam jangka waktu tertentu untuk menilai dampak edukasi terhadap manajemen hipertensi secara holistik. Selain itu, pengembangan modul edukasi yang lebih terstruktur dan berbasis kebutuhan lansia dapat menjadi rekomendasi bagi Puskesmas atau lembaga terkait dalam menerapkan kegiatan serupa pada kelompok lansia lainnya.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Keperawatan dan LPPM Universitas Riau atas dukungan finansial dan administratif dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada seluruh peserta lansia yang dengan antusias mengikuti kegiatan ini, Puskesmas Umban Sari Kota Pekanbaru sebagai mitra yang memberikan dukungan penuh, serta para mahasiswa tim pengabdian yang berkontribusi aktif dalam menyukseskan program ini. Dukungan dari semua pihak sangat berperan dalam keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agnesya, N. (2024). PENGARUH KECEMASAN PADA KESEHATAN FISIK KONEKSI ANTARA PIKIRAN DAN TUBUH. Circle Archive, 1(4).
- Agustina, N. W. P. D., Nursasi, A. Y., & Permatasari, H. (2023). Edukasi Kesehatan dalam Meningkatkan Kepatuhan Minum Obat pada Lansia Hipertensi. Jurnal Keperawatan Silampari, 6(2), 2049-2059. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5961>
- Ariyanti, S., Bolon, C. M. T., Ritonga, Y. S., Nainggolan, S. H., & Lestari, R. D. (2024). KEPERAWATAN GERONTIK: Pengetahuan Praktis bagi Perawat dan Mahasiswa Keperawatan. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Dinita, F. A., & Maliya, A. (2024). Edukasi terhadap Sikap Upaya Pencegahan Komplikasi pada Penderita Hipertensi. Journal of Telenursing (JOTING), 6(1), 192-199. <https://doi.org/10.31539/joting.v6i1.8435>
- Ekarini, N. L. P., Heryati, H., & Maryam, R. S. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Respon Fisiologis Pasien Hipertensi. Jurnal Kesehatan, 10(1), 47-52. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i1.1139>
- Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2019). Meningkatkan kualitas hidup lansia konsep dan berbagai intervensi. Wineka Media.
- Fauzi, R., Efendi, R., & Mustakim, M. (2020). Program Pengelolaan Penyakit Hipertensi Berbasis Masyarakat dengan Pendekatan Keluarga di Kelurahan Pondok Jaya, Tangerang Selatan. Wikrama Parahita: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 4(2), 69-74. <https://doi.org/10.30656/jpmwp.v4i2.1931>

- Harkomah, I., Maulani, M., Rasyidah, A. Z., & Dasuki, D. (2022). Teknik Relaksasi Napas Dalam Menurunkan Ansietas Lansia Dengan Hipertensi di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *JUKESHUM: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 184-190. <https://doi.org/10.51771/jukeshum.v2i2.305>
- Hernawaty, T., Sriati, A., Maesaroh, I., Salsabila, A., & Nurafni, R. (2022). Teknik Relaksasi Menurunkan Kecemasan: Narrative Review. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(3), 903-912. <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i3.4028>
- Kusuma, A. H., & Anggraeni, A. D. (2023). Efektivitas Brain Gym Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 14(2), 446-452. <https://doi.org/10.26751/jikk.v14i2.1838>
- Maghfuroh, L., Yelni, A., ST, S., Keb, M., Rosmayanti, L. M., Keb, S. T., ... & SiT, S. (2023). ASUHAN LANSIA: Makna, Identitas, Transisi, dan Manajemen Kesehatan. Kaizen Media Publishing.
- Muhith, A., & Siyoto, S. (2016). Pendidikan Keperawatan Gerontik. Penerbit Andi.
- Prio, A. Z., Sahar, J., & Rekawati, E. (2023). Stres Management in the Elderly with Hypertension: Scoping Review. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 15(3), e1197. <https://doi.org/10.36990/hijp.v15i3.1197>
- Putra, I. P. B. P., Arisudhana, G. A. B., & Wijaya, I. P. A. (2023). Hubungan Tingkat Stres, Depresi, dan Kecemasan dengan Kepatuhan Minum Obat pada Lansia Hipertensi: Correlation between Stress, Depression, and Anxiety Levels with Medication Adherence in Elderly Hypertension. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, 2(3), 134-147. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v2i3.41>
- Qamarya, N., Purwoto, A., Aji, S. P., Hartaty, H., & Menga, M. K. (2023). Pelaksanaan Edukasi Kesehatan Tentang Penyakit Hipertensi. *Abdimas Polsaka: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 13-19. <https://doi.org/10.35816/abdimaspolsaka.v2i1.26>
- Sales, P. C. D., McCarthy, M. M., Dickson, V. V., Sullivan-Bolyai, S., Melkus, G. D. E., & Chyun, D. (2024). Family Management of Hypertension in Brazil: A Cross-Sectional Study. *Clinical Nursing Research*. <https://doi.org/10.1177/10547738241282114>
- Sumarsih, G. (2023). Dukungan Keluarga dan Senam Otak untuk Meningkatkan Fungsi Kognitif pada Lansia. CV. Mitra Edukasi Negeri.
- Wahyudi, W., Ode, A. N., Nasution, A. S., Sahilla, R., Sirait, S. A., & Tanjung, S. W. (2024). Peningkatan Pengetahuan Hipertensi Melalui Penyuluhan Pada Lansia Di Pekan Kuala. *Ahmar Metakarya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 124-129. <https://doi.org/10.53770/amjpm.v4i1.345>