

## MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP LANSIA MELALUI EDUKASI HIPERTENSI DAN SENAM RINGAN DI DESA LENGKONG, GRESIK

Diah Nanda Putri Hanifah<sup>1\*</sup>, Ira Nurmala<sup>2</sup>

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga<sup>1,2</sup>

\*Corresponding Author : diah.nanda.putri-2021@fkm.unair.ac.id

### ABSTRAK

Meningkatnya jumlah lansia di Indonesia yang mencapai 1,4 miliar pada tahun 2024, menghadirkan tantangan kesehatan masyarakat yang signifikan, terutama terkait prevalensi hipertensi. Di Desa Lengkon, Kabupaten Gresik, kurangnya kesadaran dan edukasi tentang hipertensi masih terlihat jelas di kalangan lansia. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan lansia melalui pendidikan kesehatan dan aktivitas fisik yang ditargetkan. Pendekatan yang digunakan program pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif berbasis komunitas yang melibatkan lansia dalam setiap tahap kegiatannya dengan metode yang digunakan terdiri dari sesi edukasi selama 45 menit tentang hipertensi, termasuk definisi, penyebab, gejala, komplikasi, dan pencegahannya yang diikuti dengan sesi olahraga ringan bersama. Selebaran dibagikan, dan para peserta secara aktif terlibat dalam diskusi dan menjawab pertanyaan. *Door prize* diberikan sebagai motivasi. Acara diakhiri dengan senam massal anti hipertensi dan sesi foto bersama. Para peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi dan keinginan untuk mengikuti kegiatan promosi kesehatan di masa mendatang. Program ini menunjukkan pentingnya dan efektifnya menggabungkan edukasi dan aktivitas fisik dalam pemberdayaan kesehatan masyarakat, terutama untuk kelompok rentan seperti lansia. Harapan dari kegiatan pemberdayaan edukasi dan senam lansia dapat dijadikan sebagai program berkelanjutan yang melibatkan perangkat desa dan kader kesehatan sehingga mampu upaya dalam meningkatkan kualitas hidup lansia khususnya bagi penderita hipertensi.

**Kata kunci** : aktivitas fisik, hipertensi, lansia, pendidikan kesehatan, pengabdian masyarakat

### ABSTRACT

The increasing number of elderly individuals in Indonesia, reaching 1.4 billion in 2024, presents a significant public health challenge, particularly regarding the prevalence of hypertension. In Lengkon Village, Gresik Regency, a lack of awareness and education about hypertension remains evident among the elderly. This community service program aims to improve health literacy among the elderly through targeted health education and physical activity. The program adopts a community-based participatory approach, involving the elderly in every stage of the activities. The methods include a 45-minute educational session on hypertension—covering its definition, causes, symptoms, complications, and prevention—followed by a light exercise session. Informational leaflets were distributed, and participants actively engaged in discussions and answered questions. *Door prizes* were given as motivation. The event concluded with a mass anti-hypertension exercise session and a group photo. Participants showed high enthusiasm and expressed a strong interest in joining future health promotion activities. This program highlights the importance and effectiveness of combining education with physical activity in empowering community health, especially for vulnerable groups such as the elderly. It is hoped that this initiative, combining health education and elderly exercise, can be developed into a sustainable program involving village officials and health volunteers to enhance the quality of life for the elderly, particularly those with hypertension.

**Keywords** : elderly, hypertension, health education, physical activity, community service

### PENDAHULUAN

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia terus mengalami peningkatan setiap tahunnya. penduduk berusia 60 tahun ke atas meningkat dari 1 miliar pada tahun 2020 menjadi 1,4 miliar di tahun 2024 (Sari et al., 2024),

menandakan bahwa Indonesia mulai memasuki era *aging population*. Peningkatan jumlah lansia ini membawa konsekuensi tersendiri dalam aspek sosial dan kesehatan, termasuk meningkatnya kebutuhan akan pelayanan kesehatan yang ramah lansia dan dukungan dalam menjalani kehidupan yang produktif serta bermakna (Jayanti et al., 2022). Lansia umumnya menghadapi berbagai tantangan, seperti penurunan kondisi fisik akibat proses degeneratif, meningkatnya risiko penyakit tidak menular seperti hipertensi, serta ketergantungan pada orang lain dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Selain itu, keterbatasan akses terhadap informasi kesehatan dan kurangnya aktivitas fisik menjadi faktor yang memperburuk kualitas hidup lansia (Anwar et al., 2023).

Di Desa Lengkong, Kabupaten Gresik, situasi yang serupa juga ditemukan. Sebagian besar lansia di desa ini masih kurang mendapatkan edukasi mengenai pentingnya menjaga kesehatan di usia lanjut, khususnya dalam pencegahan dan penanganan penyakit hipertensi. Aktivitas fisik yang dilakukan pun terbatas, dan belum tersedia program yang terstruktur untuk mendorong lansia tetap aktif secara fisik dan teredukasi secara kesehatan. Hal ini menunjukkan perlunya intervensi yang menyasar lansia secara langsung untuk meningkatkan kesadaran dan kualitas hidup mereka (Shalahuddin et al., 2021). Salah satu masalah kesehatan yang paling sering dialami oleh lansia adalah hipertensi. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyakit tidak menular yang prevalensinya tinggi pada kelompok usia lanjut. Penyakit ini dikenal sebagai “silent killer” karena seringkali tidak menunjukkan gejala awal namun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal apabila tidak ditangani dengan baik (Ernawati & Yulita, 2022).

Berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1%, dan kelompok usia di atas 55 tahun menjadi yang paling terdampak (Kemenkes RI, 2019). Di Desa Lengkong sendiri, berdasarkan observasi awal dan informasi dari kader kesehatan setempat, hipertensi menjadi salah satu keluhan dominan yang diderita oleh lansia, namun penanganannya masih bersifat pasif dan belum terstruktur secara edukatif. Hipertensi bersifat multifaktorial dan melibatkan interaksi kompleks antara faktor genetik dan lingkungan. Beberapa penyebab utama hipertensi meliputi faktor gaya hidup seperti diet tinggi garam, kurangnya aktivitas fisik, obesitas, konsumsi alkohol berlebihan, dan merokok (Ariyanti et al., 2020). Selain itu, kondisi medis tertentu seperti penyakit ginjal, gangguan hormonal, dan *sleep apnea* juga dapat berkontribusi terhadap perkembangan hipertensi. Hipertensi tidak menunjukkan gejala yang jelas pada tahap awal, sehingga dikenal sebagai “silent killer”. Namun, beberapa ciri yang mungkin dialami oleh pengidap hipertensi antara lain sakit kepala, pusing, pandangan kabur, nyeri dada, dan mudah lelah (Ischak et al., 2022).

Hipertensi dapat menyebabkan berbagai komplikasi jangka panjang yang serius dan mengancam jiwa. Dampak jangka panjang hipertensi meliputi peningkatan risiko penyakit kardiovaskular seperti penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke, dan aneurisma. Selain itu, hipertensi juga dapat merusak organ vital lainnya seperti ginjal (penyakit ginjal kronis) dan mata (retinopati hipertensi) (R. A. Siregar et al., 2024). Mengingat tingginya prevalensi dan potensi komplikasi serius, pencegahan hipertensi menjadi sangat penting. Strategi pencegahan primer meliputi modifikasi gaya hidup sehat seperti mengadopsi diet rendah garam dan tinggi buah serta sayuran, berolahraga secara teratur, menjaga berat badan ideal, membatasi konsumsi alkohol, dan berhenti merokok. Deteksi dini melalui skrining tekanan darah rutin juga merupakan langkah krusial dalam mencegah perkembangan hipertensi dan komplikasinya (Purba et al., 2023).

Pengetahuan mengenai hipertensi sangat penting diketahui khususnya oleh lansia. Hal ini dikarenakan lansia memiliki risiko yang lebih tinggi untuk terkena hipertensi dibandingkan kelompok usia lainnya, sehingga dengan mengetahui gejala hipertensi serta upaya pencegahannya sejak dini maka dapat meminimalisir terjadinya penyakit hipertensi (Astuti et al., 2024). Minimnya edukasi kesehatan tentang hipertensi, baik dalam aspek

pencegahan, pengelolaan, maupun gaya hidup sehat, menjadi salah satu penyebab rendahnya kesadaran lansia terhadap pentingnya menjaga tekanan darah. Selain itu, keterbatasan aktivitas fisik turut memperparah kondisi tersebut. Padahal, aktivitas fisik ringan seperti senam lansia terbukti efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah, meningkatkan kebugaran, serta menjaga keseimbangan dan fleksibilitas tubuh lansia (Moonti et al., 2022).

Penelitian sebelumnya telah mengungkapkan bahwa aktivitas fisik, seperti senam bugar yang dilakukan oleh lansia dapat meningkatkan derajat kesehatan bagi lansia khususnya bagi lansia penderita hipertensi (Erman et al., 2025). Penelitian tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Siregar et al. (2024) yang mengungkapkan bahwa penyuluhan hipertensi dan senam lansia yang terintegrasi terbukti efektif dalam meningkatkan Kesehatan lansia. Penelitian lain yang dilakukan oleh Nainggolan et al. (2025) menemukan bahwa terapi latihan fisik berbasis komunitas mampu meningkatkan fungsi fisik, penurunan risiko jatuh, dan peningkatan kualitas hidup manusia. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa peningkatan rata-rata skor SPPB dari 6 menjadi 9 yang berarti program terapi latihan berhasil meningkatkan kekuatan otot, keseimbangan, dan kemampuan berjalan peserta. Selain itu, hasil menunjukkan bahwa peserta dengan risiko jatuh tinggi berkurang dari 60% menjadi 15%. Hal ini membuktikan bahwa program latihan keseimbangan efektif dalam menurunkan risiko jatuh.

Berdasarkan kondisi yang terjadi di Desa Lengkong, Gresik, terkait kurangnya edukasi mengenai hipertensi pada lansia, maka diperlukan upaya pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada edukasi dan promosi gaya hidup sehat di kalangan lansia, khususnya melalui pendekatan yang mudah dipahami dan diaplikasikan, seperti edukasi hipertensi dan senam ringan. Artikel ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak dari diberikannya program penyuluhan terkait hipertensi dan senam ringan pada lansia terhadap peningkatan kualitas hidup lansia. Dengan memahami dampak dari dilakukan pengabdian masyarakat dengan penyuluhan hipertensi dan senam lansia, kegiatan ini diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia terhadap kesehatan, tetapi juga mendorong partisipasi aktif dalam menjaga kebugaran tubuh, sehingga berdampak positif terhadap peningkatan kualitas hidup mereka secara menyeluruh.

## METODE

Pendekatan yang digunakan oleh program pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif berbasis komunitas yang melibatkan lansia dalam setiap tahap kegiatannya. Metode pengabdian masyarakat yang dilakukan dalam kegiatan ini berupa penyuluhan kesehatan mengenai definisi, penyebab, ciri, dampak, dan pencegahan Hipertensi diikuti dengan senam ringan yang bertujuan untuk menjaga tekanan darah yang dilakukan secara massal, kemudian dilakukan evaluasi keberhasilan program. Kegiatan ini bertempat di balai Desa Lengkong, Kecamatan Cerme, Gresik. pada bulan 16 Juli 2024. Peserta dalam kegiatan Pengabdian ini lansia di Desa Lengkong, Kecamatan Cerme, Gresik terdapat 24 warga yang menghadiri kegiatan ini. Media yang digunakan untuk mempermudah pelaksanaan penyuluhan adalah menggunakan *note book* dimana materi penyuluhan adalah menggunakan *powerpoint* dan juga pembagian *Door Prize* bagi peserta yang menjawab pertanyaan.

## HASIL

Kegiatan pendidikan kesehatan (penyuluhan) tentang definisi hipertensi, penyebab hipertensi, ciri pengidap hipertensi, dampak jangka panjang jika tidak di tangani, pencegahan hipertensi. diadakan pada bulan Juli tanggal 16 pada tahun 2024 diikuti oleh warga Desa Lengkong yakni sebanyak 24 Warga. Sebelum melakukan kegiatan penyuluhan, pemateri memperkenalkan diri terlebih dahulu kemudian mencoba menggali pengetahuan dasar warga

desa mengenai hipertensi. Pemateri mengajukan beberapa pertanyaan mengenai definisi hipertensi, penyebab hipertensi, ciri pengidap hipertensi, dampak jangka panjang jika tidak di tangani, pencegahan hipertensi. Setelah menggali pengetahuan dasar kemudian pemateri mulai memaparkan materi pendidikan kesehatan mengenai hipertensi. Selama kegiatan penyuluhan berlangsung peserta tampak antusias dan memperhatikan isi materi penyuluhan.

**Tabel 1. Hasil Kegiatan**

No	Keterangan	Kegiatan
1	Jumlah Peserta yang mengikuti	24 Orang
2	Materi penyuluhan dan kegiatan praktik senam hipertensi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Definisi hipertensi</li> <li>2. Penyebab hipertensi</li> <li>3. Ciri pengidap Hipertensi</li> <li>4. Dampak jangka Panjang jika tidak di tangani</li> <li>5. Pencegahan Hipertensi</li> <li>6. Senam anti Hipertensi</li> </ol>

Kegiatan pemberian materi berlangsung selama kurang lebih 45 menit dan di akhir sesi pemateri memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengajukan pertanyaan terkait materi yang telah disampaikan. Didapatkan 7 pertanyaan dari peserta penyuluhan terkait isi materi. Setelah menjawab pertanyaan dari peserta, pemateri melakukan evaluasi terkait pemberian materi yang telah disampaikan dengan cara memberikan pertanyaan dan memberikan kesempatan kepada peserta untuk menjawab pertanyaan tersebut. Peserta yang mampu menjawab pertanyaan mendapatkan door prize sebagai tanda apresiasi dan setelah itu kegiatan penyuluhan ditutup dengan kegiatan senam bersama anti HT yang bertujuan untuk mengajak warga Desa Lengkong untuk dapat melakukan aktifitas fisik ringan di setiap harinya untuk menghindari hipertensi dan diakhiri dengan kegiatan foto bersama antara pemateri dengan warga Desa Lengkong.



**Gambar 1. Pelaksanaan Senam Anti HT**



**Gambar 2. Foto Bersama Warga Desa Lengkong**



## PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan sebagai bentuk kepedulian terhadap masalah kesehatan yang umum dialami oleh lansia, khususnya hipertensi. Hipertensi, yang juga disebut tekanan darah tinggi, merupakan kondisi ketika tekanan darah melampaui nilai normal, yaitu lebih dari 120/80 mmHg (Hidayati et al., 2022). Penyakit ini tergolong kronis yang tidak dapat disembuhkan sepenuhnya dan membutuhkan penanganan jangka panjang secara terus-menerus untuk menjaga tekanan darah tetap stabil (Athiutama et al., 2023). Berdasarkan laporan WHO (2021), lebih dari 1,28 miliar orang di dunia menderita hipertensi, dan sebagian besar berada di negara berkembang, termasuk Indonesia. Di Indonesia hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang paling banyak terjadi (Erman et al., 2025).

Diperkirakan terdapat sekitar 63.309.620 penderita hipertensi di Indonesia. Jumlah kematian yang disebabkan oleh hipertensi mencapai 427.218 jiwa. Kondisi ini paling banyak ditemukan pada kelompok usia 31–44 tahun (31,6%), 45–54 tahun (45,3%), dan 55–64 tahun (55,2%) (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023). Dari total prevalensi hipertensi sebesar 34,1%, hanya 8,8% yang telah terdiagnosis. Selain itu, 13,3% dari mereka yang telah didiagnosis tidak mengonsumsi obat sama sekali, dan 32,3% lainnya tidak menjalani pengobatan secara rutin (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023). Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya tinggi di kelompok usia lanjut dan menjadi faktor risiko utama penyakit jantung, gagal ginjal, diabetes mellitus, dan stroke (Magfira Maulia et al., 2021). Sayangnya, kesadaran akan kondisi ini masih rendah, sehingga pengelolaan dan pencegahannya belum optimal. Oleh karena itu, kondisi hipertensi pada lansia perlu ditangani secara efektif dan berkelanjutan untuk mengurangi risiko terjadinya komplikasi yang lebih serius seperti serangan jantung dan stroke (Olivine et al., 2024).

Salah satu pendekatan yang efektif dalam menangani penderita hipertensi pada lansia adalah melalui penyuluhan kesehatan dan terapi non farmakologis (Erman et al., 2025). Terapi nonfarmakologi diantaranya melakukan aktivitas yang bisa membantu menurunkan tekanan darah salah satunya dengan latihan fisik senam lansia. Dalam kegiatan ini pengabdian masyarakat yang dilakukan di Desa Lengkong, Gresik, edukasi diberikan secara interaktif mengenai definisi, penyebab, gejala, dan pencegahan hipertensi. Tujuan utama dari edukasi adalah meningkatkan pengetahuan lansia agar mampu melakukan upaya pencegahan mandiri, seperti mengatur pola makan, menghindari konsumsi garam berlebih, serta menjaga berat badan ideal. Nugraheni & Supadi (2021) dan Telaumbanua & Rahayu (2021) menyatakan bahwa intervensi edukatif dapat meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan lansia terhadap pengobatan dan gaya hidup sehat untuk mengontrol tekanan darah yang dapat mengurangi risiko hipertensi serta komplikasi yang menyertainya. Setelah kegiatan penyuluhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilanjutkan oleh senam ringan lansia. Senam lansia adalah rangkaian gerakan fisik yang dilakukan secara teratur, terarah, dan terencana, yang diikuti oleh para lansia yang memberikan dampak positif terhadap kemampuan fisik lansia, membantu memperlancar sirkulasi darah, merangsang saraf-saraf yang melemah, serta menyebabkan pelebaran dan relaksasi pembuluh darah (Erman et al., 2025).

Aktivitas fisik seperti senam ringan berperan penting dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, serta meningkatkan kebugaran jantung. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Siregar et al. (2024) terdapat pengaruh senam lansia terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi. Kegiatan senam yang dilakukan oleh lansia dapat merangsang peningkatan kekuatan kerja jantung serta memicu vasodilatasi pada pembuluh darah, sehingga aliran darah menjadi lebih lancar dan tekanan darah menurun (Kristiani & Dewi, 2021). Penelitian tersebut selaras dengan penelitian oleh Putri et al. (2020), senam lansia yang dilakukan secara teratur minimal 3 kali seminggu mampu menurunkan tekanan darah secara signifikan pada penderita hipertensi. Aktivitas fisik ringan ini juga meningkatkan mood,

memperkuat otot, dan mencegah jatuh pada lansia. Dalam kegiatan pengabdian ini, para lansia tampak antusias dan menunjukkan partisipasi aktif, baik dalam sesi edukasi maupun senam. Suasana interaktif tercipta saat peserta bertanya mengenai kebiasaan sehari-hari yang berkaitan dengan tekanan darah mereka. Menurut studi oleh Rahman et al. (2022), keterlibatan aktif lansia dalam kegiatan kelompok kesehatan dapat memperkuat motivasi dan meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh. Studi yang dilakukan oleh Siregar et al. (2024) mengungkapkan bahwa edukasi mengenai pencegahan dan pengendalian hipertensi terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat, karena memberikan dampak positif terhadap pengetahuan mereka tentang penyakit tersebut. Pemahaman masyarakat tentang hipertensi perlu terus ditingkatkan melalui kegiatan penyuluhan yang berkelanjutan (Wulandari & Muthmainnah, 2023).

Studi lain yang dilakukan oleh Carpentieri (2020) menunjukkan bahwa program olahraga terstruktur dan aktivitas sosial dapat meningkatkan mobilitas dan kesehatan fisik lansia. Harapan dari kegiatan pemberdayaan edukasi dan senam lansia dapat dijadikan sebagai program berkelanjutan yang melibatkan perangkat desa dan kader kesehatan. Seperti yang diungkapkan oleh Erman et al. (2025) bahwa kegiatan seperti penyuluhan dan senam lansia perlu dilaksanakan secara berkelanjutan agar seluruh lansia yang menderita hipertensi memiliki pemahaman dan kesadaran untuk melakukan aktivitas fisik sebagai langkah dalam meningkatkan kenyamanan serta kualitas hidup mereka. Selain itu, sosial yang diberikan melalui program pemberdayaan sosial memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kualitas hidup lansia (Jepisa & Wardani, 2024).

Dukungan sosial tersebut juga berperan penting dalam membantu lansia menghadapi stres serta meningkatkan kondisi emosional mereka (Kılıç et al., 2023). Oleh karena itu, pelatihan bagi kader kesehatan masyarakat perlu ditingkatkan agar mereka mampu menyediakan layanan kesehatan dasar bagi lansia, terutama di wilayah pedesaan, guna memperluas akses terhadap layanan kesehatan dan memperbaiki kondisi kesehatan lansia, khususnya yang menderita hipertensi (Jepisa & Wardani, 2024).

## KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) sudah dilakukan berupa penyuluhan kesehatan mengenai definisi hipertensi, penyebab hipertensi, ciri pengidap hipertensi, dampak jangka panjang jika tidak di tangani, pencegahan hipertensi dengan penyampaian materi menggunakan powerpoint disertai dengan pembagian leaflet ke masing-masing peserta dan pembagaan *door prize* sebagai tanda apresiasi dan setelah itu kegiatan penyuluhan ditutup dengan kegiatan Senam anti Hipertensi dan foto bersama antara pemateri dengan masyarakat peserta seminar. Kegiatan pendidikan kesehatan (penyuluhan) tentang definisi hipertensi, penyebab hipertensi, ciri pengidap hipertensi, dampak jangka panjang jika tidak di tangani, pencegahan hipertensi dan senam Bersama anti HT. Berjalan dengan baik bahkan para peserta terlihat antusias dan mengharapkan kegiatan penyuluhan dapat berlanjut, dengan pemberian materi yang lainnya terutama terkait mengenai definisi hipertensi, penyebab hipertensi, ciri pengidap hipertensi, dampak jangka panjang jika tidak di tangani, pencegahan hipertensi. Pihak desa juga mengharapkan akan adanya kegiatan yang berkelanjutan sehingga semakin dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat di Desa Lengkong, Kecamatan Cerme, Gresik

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Pemerintah dan Dinas Kesehatan Kabupaten Gresik dan Puskesmas setempat atas dukungan dan fasilitasi selama kegiatan edukasi kesehatan berlangsung. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada aparat Desa Lengkong serta

seluruh kader posyandu dan warga Desa Lengkong yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. Kegiatan ini merupakan bagian dari program Kuliah Kerja Nyata Belajar Bersama Masyarakat (KKN BBK) 4 Universitas Airlangga. Semoga kegiatan edukasi ini dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pencegahan hipertensi sejak dini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, S., Musnadi, J., Marniati, M., Khairunnas, K., & Murdani, I. (2023). Upaya Peningkatan Pengetahuan Lansia Tentang Hipertensi Di Desa Alue Keumang Kecamatan Pante Cermin Kabupaten Aceh Barat. *SEMANGGI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(01), 55–62. <https://doi.org/10.38156/sjpm.v2i01.228>
- Ariyanti, R., Preharsini, I. A., & Sipolio, B. W. (2020). Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia. *To Maega: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 74. <https://doi.org/10.35914/tomaega.v3i2.369>
- Astutiatmaja, M. A., Dewiyanti, V. R., Rukmana, Q., Sianty, A., Ainaya, F. S., Ayati, A. N., Prasastywy, K. H. A., Saputro, M. A., Subandi, A., Fauziana, E., Lestari, D., Arifah, I., & Suswardany, D. L. (2024). “Lansia Berdaya” Program Penguatan Posyandu Lansia Dusun 2 Desa Karangwuni Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Pencegahan Hipertensi. *Warta LPM*, 27(2), 313–321. <https://doi.org/10.23917/warta.v27i2.4262>
- Athiutama, A., Satyawan, W. D., Febrianti, K. N., & Sekaryanti, D. A. (2023). Dukungan Emosional Keluarga Dengan Pelaksanaan *Continuity Of Care* Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 15, 1311–1318. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Erman, I., Athiutama, A., & Febriani, I. (2025). Senam Bugar Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi. 6(1), 144–152.
- Ernawati, I., & Yulita, S. (2022). Penyuluhan Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Terhadap Hipertensi. *Jurnal Bakti Untuk Negeri*, 2(2), 78–84. <https://doi.org/10.36387/jbn.v2i2.959>
- Hidayati, A., Purwanto, N. H., & Siswanto, E. (2022). Hubungan Stres Dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 37–44.
- Ischak, W. I., Mobiliu, S., Domili, I., & Luawo, H. (2022). Edukasi Kesehatan Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Hipertensi. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(5), 1–10. <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i5.10798>
- Jayanti, T. N., Sulaeman, A., Rokayah, C., & Nurinda, J. (2022). Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi Pada Lansia di Kampung Kb Desa Cibiru Wetan. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(4), 793–798. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
- Jepisa, T., & Wardani, R. (2024). Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia Melalui Pemberdayaan Sosial: Tinjauan Pustaka. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 3(7), 81–87.
- Kemenkes RI. (2019, May 17). *Hipertensi penyakit paling banyak diidap masyarakat*. Sehat Kılıç, D., Türkoğlu, N., & Ata, G. (2023). *Relationship between Health Literacy and Quality of Life in the Elderly*. *Alk Sağlığı Hemşireliği Dergisi*, 5(2), 129–141. <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/phn/article/view/48508>
- Kristiani, R. B., & Dewi, A. A. (2021). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Hipertensi Di Posyandu Lansia Puntodewo Wilayah Penanggungan Rw 05 Surabaya. *Adi Husada Nursing Journal*, 3(2), 24–28.
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi; Artikel Review. *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 100–117. <https://doi.org/10.56586/pipk.v2i2.272>
- Magfira Maulia, Henni Kumaladewi Hengky, & Herlina. (2021). Analisis Kejadian Penyakit Hipertensi Di Kabupaten Pinrang. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 4(3), 324–331.

<https://doi.org/10.31850/makes.v4i3.614>

- Moonti, M. A., Rusmianingsih, N., Puspanegara, A., Heryanto, M. L., & Nugraha, M. D. (2022). Senam Hipertensi Untuk Penderita Hipertensi. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan (JPPK)*, 2(01), 44–50. <https://doi.org/10.34305/jppk.v2i01.529>
- Nainggolan, R. D., Sutandra, L., & Aini, N. (2025). Pengabdian Kepada Masyarakat Pemberian Terapi Latihan pada Lansia di Desa Karang Anyar Kecamatan Gunung Malingas Simalungun. *JUPEMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 13–19.
- Negeriku.<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20190517/5130282/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat/>
- Nugraheni, R., & Supadi, S. (2021). Edukasi kesehatan untuk meningkatkan kepatuhan lansia dalam pengelolaan hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (KEMAS)*, 17(1), 55–63. <https://doi.org/10.15294/kemas.v17i1.26101>
- Olivine, P., Hutapea, A., Argita, D., Tarigan, B., Putri, J., Br, M., Gea, A. T. M., Sianipar, C. L. E., & Sembiring, I. T. (2024). *Edukasi Pentingnya Meningkatkan Pola Hidup Sehat Pada Lansia Akademi Keperawatan Columbia Asia , Medan*. 2(1).
- Purba, S. D., Sipayung, A. D., & Sembiring, T. U. J. (2023). Peningkatan Pengetahuan Lansia dengan Edukasi Hipertensi Di Yayasan Guna Budi Bakti Tahun 2023. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 4(1), 117–120.
- Putri, R. A., Susilo, D., & Mahendra, H. (2020). Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 8(2), 101–108.
- Rahman, F., Santosa, A., & Yuliawati, Y. (2022). Partisipasi lansia dalam program kesehatan komunitas dan pengaruhnya terhadap kualitas hidup. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health)*, 8(1), 45–53. <https://doi.org/10.25311/keskom.v8i1.1523>
- Sari, N. R., Nugroho, S. W., Sulistyowati, R., Agustina, R., Yulianto, K. T., & Anggraeni, G. (2024). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2024. In *Badan Pusat Statistik* (Vol. 21). Badan Pusat Statistik. [http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484\\_SISTEM\\_PEMBETU\\_NGAN\\_TERPUSAT\\_STRATEGI\\_MELESTARI](http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETU_NGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI)
- Shalahuddin, I., Maulana, I., Rosidin, U., & Keperawatan, F. (2021). Intervensi Untuk Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia Dari Aspek Psikologis: Literatur Review. *Jurnal Keperawatan Jiwa(JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(2), 335–348.
- Siregar, M. K., Pane, N. K., Nasution, N. A., & Hasibuan, E. S. (2024). Peningkatan Kesehatan Lansia Melalui Penyuluhan Hipertensi Dan Senam Lansia Di Lingkungan I Kelurahan Kayu Ombun Padangsidimpuan Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana Dosen. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 6(2). <https://jurnal.unar.ac.id/index.php/jamunar/article/view/1531>
- Siregar, R. A., Batubara, N. S., Harfa, A., & Lubis, S. (2024). Penyuluhan Tentang Hipertensi Pada Lansia di Desa Lubuk Raya Kecamatan Padangsidimpuan Hutaimbaru Tahun 2024 Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa ( JPMA ) Volume 6 No . 1 April 2024. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 6(1), 35–39. <https://doi.org/https://doi.org/10.51933/jpma.v6i1.1292>
- Telaumbanua, A. C., & Rahayu, Y. (2021). Penyuluhan Dan Edukasi Tentang Penyakit Hipertensi. *Jurnal Abdimas Saintika*, 3(1), 119. <https://doi.org/10.30633/jas.v3i1.1069>
- World Health Organization. (2021). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>