

Sosialisasi Dalam Upaya Pencegahan Hipertensi Mengenai Diet Hipertensi Dan Senam Anti Hipertensi Bagi Lansia

Anisaul Hasanah¹, Imtiyaz Farras Mufidah², Nasya Adistya Islami³, Tita Puspita Sari⁴, Bagoes Yogie Pamungkas⁵

¹Prodi Akuntansi, Fakultas Ekonomi, Universitas Gresik, Indonesia

²Prodi Akuntansi, Fakultas Ekonomi & Bisnis, Universitas Selamat Sri Kendal, Indonesia

³Prodi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Gresik, Indonesia

⁴Prodi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Gresik, Indonesia

⁵Prodi Manajemen, Fakultas Ekonomi, Universitas Gresik, Indonesia

anisaulhasanah08@gmail.com

Abstrak

Hipertensi pada lansia dikaitkan dengan proses penuaan yang terjadi pada tubuh. Semakin bertambah usia seseorang, tekanan darah juga semakin meningkat. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan senam hipertensi dan sosialisasi tentang upaya pencegahan hipertensi serta diet hipertensi untuk lansia yang mengidap hipertensi. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diuraikan menjadi 3 tahap, yaitu pertama tahap persiapan pada tahap ini merupakan langkah awal yang sangat penting untuk memastikan kegiatan sosialisasi berjalan efektif dan sesuai dengan kebutuhan sasaran. Kedua tahap pelaksanaan dilakukan secara langsung melalui pertemuan tatap muka. Ketiga tahap monitoring dan evaluasi untuk memastikan partisipasi aktif peserta dan ketercapaian tujuan materi. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan sosialisasi yang melibatkan aspek edukatif dan fisik secara simultan dapat menjadi strategi yang efektif dalam Upaya pengendalian hipertensi pada kelompok lansia.

Kata kunci: Hipertensi, Pencegahan, Lansia

Abstract

Hypertension in the elderly is associated with the aging process that occurs in the body. As a person ages, blood pressure also increases. The purpose of this community service is to conduct hypertension exercises and socialize hypertension prevention efforts and hypertension diets for seniors with hypertension. The implementation method of this community service activity is outlined in three stages: the first stage of preparation, which is a very important initial step to ensure the socialization activities run effectively and according to the needs of the target. The second stage of implementation is carried out directly through face-to-face meetings. The third stage of monitoring and evaluation to ensure active participation of participants and the achievement of material objectives. This shows that a socialization approach that involves educational and physical aspects simultaneously can be an effective strategy in efforts to control hypertension in the elderly group.

Keywords: Hypertension, Prevention, Elderly

PENDAHULUAN

Pertumbuhan populasi lanjut usia menunjukkan peningkatan yang signifikan di berbagai negara, baik negara maju maupun negara berkembang. Fenomena ini dipengaruhi oleh menurunnya angka fertilitas serta penurunan tingkat mortalitas sebagai hasil dari kemajuan di bidang kesehatan dan peningkatan kualitas hidup (Rahman, 2023). Peningkatan angka harapan hidup (life expectancy) secara signifikan telah berkontribusi terhadap terjadinya perubahan struktur demografi, khususnya dalam bentuk peningkatan proporsi penduduk lanjut usia. Fenomena penuaan penduduk (population ageing) merupakan hasil dari interaksi berbagai determinan, seperti perbaikan status gizi, peningkatan kualitas dan akses terhadap layanan kesehatan, serta kemajuan dalam bidang pendidikan dan kondisi sosial ekonomi. Secara global, populasi lansia menunjukkan tren pertumbuhan yang progresif, yang menandai transisi demografis di banyak negara, baik di kawasan maju maupun berkembang (Majid, 2021).

Hipertensi pada populasi lanjut usia memiliki keterkaitan erat dengan proses fisiologis penuaan, yang menyebabkan perubahan struktural dan fungsional pada sistem kardiovaskular (Purwono et al., 2020). Peningkatan tekanan darah seiring pertambahan usia merupakan konsekuensi dari proses fisiologis penuaan yang memengaruhi sistem kardiovaskular. Lansia

dengan hipertensi memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap berbagai komplikasi, seperti penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke, dan gangguan ginjal. Secara etiologis, hipertensi pada kelompok usia lanjut umumnya disebabkan oleh penurunan elastisitas vaskular, peningkatan resistensi perifer, serta perubahan struktural pada arteri besar yang memengaruhi hemodinamika jantung. Perubahan degeneratif ini menyebabkan meningkatnya tekanan sistolik, yang menjadi karakteristik khas hipertensi pada populasi geriatrik (Sartika et al., 2020).

Seiring dengan proses penuaan, terjadi perubahan struktural pada sistem vaskular, di mana pembuluh darah arteri mengalami penurunan elastisitas dan peningkatan kekakuan (arterial stiffness). Kondisi ini berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah sistolik dan menjadi salah satu faktor utama dalam patogenesis hipertensi pada populasi lanjut usia (Rahmiati & Zurijah, 2020). Peningkatan kekakuan arteri akibat proses penuaan menyebabkan penurunan kemampuan pembuluh darah dalam berelaksasi, sehingga meningkatkan beban kerja jantung saat memompa darah ke seluruh tubuh. Hal ini berkontribusi pada peningkatan tekanan darah, terutama tekanan sistolik, yang menjadi ciri khas hipertensi pada usia lanjut. Selain itu, perubahan hormonal yang terjadi pascamenopause pada wanita, khususnya penurunan kadar estrogen, turut berperan dalam patogenesis hipertensi. Estrogen memiliki efek vasodilatasi dan

protektif terhadap sistem kardiovaskular; oleh karena itu, penurunan kadar hormon ini menyebabkan peningkatan tonus vaskular, kekakuan arteri, dan pada akhirnya lonjakan tekanan darah. (Sunarto et al., 2025).

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) tahun 2018, hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan global dengan prevalensi mencapai sekitar 972 juta orang atau 26,4% dari total populasi dunia. Hipertensi tidak hanya menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular, tetapi juga merupakan penyebab mortalitas dan morbiditas yang signifikan secara global. Di Indonesia sendiri data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021) menunjukkan bahwa estimasi jumlah kasus hipertensi mencapai 63.309.620 jiwa. Proporsi kasus tertinggi ditemukan pada kelompok usia 55–64 tahun (55,2%), diikuti oleh kelompok usia 45–54 tahun (45,3%) dan 31–44 tahun (31,6%). Angka ini menunjukkan bahwa hipertensi tidak hanya menjadi masalah pada kelompok usia lanjut, tetapi juga mulai meningkat pada usia produktif.

Pada tataran regional, data Dinas Kesehatan Kabupaten Gresik tahun 2018 mencatat jumlah penderita hipertensi sebanyak 18.574 jiwa. Sementara itu, laporan dari Puskesmas Cerme Kabupaten Gresik menunjukkan bahwa selama periode Januari hingga September 2023, tercatat sebanyak 990 kasus hipertensi primer. Kondisi tersebut diperkuat oleh data dari Pos

Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Posbindu PTM) Desa Tambak Beras, yang mencatat peningkatan prevalensi hipertensi secara signifikan, yaitu sebesar 40,2% pada bulan Oktober dan 59,8% pada bulan November 2023, dengan total 149 penderita. Secara lebih spesifik, di wilayah RT 01 RW 03 Desa Tambak Beras, tercatat sebanyak 60 individu menderita hipertensi. Fakta-fakta tersebut menunjukkan bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan yang masih tinggi prevalensinya baik secara global, nasional, maupun lokal. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif yang berkelanjutan untuk menekan angka kejadian hipertensi, khususnya pada kelompok usia dewasa dan lansia di komunitas (Alfiyana et al., 2024).

Penyebab pasti hipertensi hingga saat ini belum sepenuhnya diketahui, namun berbagai studi menunjukkan bahwa faktor gaya hidup memiliki kontribusi signifikan terhadap peningkatan prevalensi penyakit ini. Pola makan tinggi natrium, kurangnya aktivitas fisik, stres kronis, serta kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol merupakan faktor risiko utama yang berhubungan erat dengan timbulnya hipertensi. (Efendi et al., 2022). Gaya hidup seseorang berperan besar dalam menyebabkan terjadinya hipertensi. Beberapa kebiasaan yang sering menjadi pemicu antara lain konsumsi garam yang berlebihan, kurang berolahraga, kelebihan berat badan (obesitas), kebiasaan merokok, serta stres yang berkepanjangan. Selain itu,

faktor lain seperti penambahan usia dan jenis kelamin juga dapat meningkatkan risiko. Upaya untuk mengurangi faktor-faktor risiko ini menjadi dasar penting dalam tindakan pencegahan dan penanganan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan. (Aprillia, 2020).

Upaya penanggulangan hipertensi dapat dilakukan melalui berbagai intervensi promotif dan preventif, seperti pelaksanaan senam hipertensi secara teratur, penyuluhan atau sosialisasi mengenai pencegahan hipertensi, serta penerapan diet rendah natrium yang sesuai bagi lansia penderita hipertensi. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, mengendalikan tekanan darah, serta mencegah komplikasi yang lebih lanjut. (Widiyono et al., 2022). Pengetahuan yang baik mengenai hipertensi umumnya diperoleh melalui berbagai sumber informasi, baik dari media elektronik seperti televisi, radio, dan internet, maupun dari media cetak seperti majalah. Selain itu, promosi kesehatan yang disampaikan secara langsung oleh tenaga kesehatan juga berperan penting dalam meningkatkan pemahaman pasien tentang penyakit dan pengelolaannya. (Astreansyah et al., 2021).

Pengetahuan dapat diperoleh melalui pendidikan kesehatan yang tepat. Informasi yang disampaikan secara efektif mampu meningkatkan pemahaman individu, sehingga mendorong terbentuknya sikap

positif dalam pencegahan hipertensi. Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang, maka semakin besar kemungkinannya untuk menerapkan perilaku hidup sehat yang mendukung pengendalian tekanan darah. (Retnaningsih & Larasati, 2021). Penyuluhan kesehatan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku pasien dengan hipertensi. Melalui intervensi edukatif ini, pasien didorong untuk menerapkan pola hidup sehat, yang pada akhirnya dapat membantu dalam pengendalian tekanan darah secara lebih optimal. (Pardede et al., 2020). Melihat tingginya prevalensi hipertensi pada kelompok lanjut usia, khususnya di Desa Tambak Beras, Kecamatan Cerme, Kabupaten Gresik, maka intervensi masyarakat menjadi sangat krusial. Oleh karena itu, diperlukan penyelenggaraan kegiatan sosialisasi mengenai pencegahan hipertensi, edukasi terkait diet rendah natrium, serta pelaksanaan senam hipertensi sebagai bagian dari strategi promotif dan preventif. Pelaksanaan program ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku hidup sehat pada lansia, sehingga mampu menurunkan risiko komplikasi akibat hipertensi dan meningkatkan kualitas hidup kelompok usia lanjut tersebut.

METODE



Gambar 1. Skema Kegiatan

Metode yang digunakan pada pengabdian kepada masyarakat berupa sosialisasi pencegahan hipertensi dan diet hipertensi untuk lansia yang mengidap hipertensi selanjutnya diikuti dengan senam hipertensi guna untuk mengontrol tekanan darah tinggi. Subjek dalam pengabdian ini yaitu lansia yang terdiri dari 3 Dusun yakni (Tambak Beras, Tambak Rejo, dan Segunting). Lokasi kegiatan di Dusun Tambak Rejo pukul 09.00 – 10.30 WIB.

Metodologi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diuraikan sebagai berikut :

Tahap I: Persiapan

Tahap ini merupakan langkah awal yang sangat penting untuk memastikan kegiatan sosialisasi berjalan efektif dan sesuai dengan kebutuhan sasaran. Dengan dilakukan identifikasi kebutuhan informasi pada kelompok lansia serta koordinasi dengan pihak terkait seperti kader posyandu, puskesmas, dan

bidan desa. Setelah dilakukan pengumpulan data awal melalui observasi dan wawancara menggali lebih dalam apa urgensi yang dibutuhkan lansia, tim pengabdian kepada masyarakat menyusun materi disusun berdasarkan pedoman terkini serta jurnal-jurnal ilmiah yang relevan. Materi ini meliputi pengertian hipertensi, faktor risiko, tanda dan gejala, dampak jika tidak ditangani, serta langkah-langkah pencegahan dan pengelolaan melalui pola hidup sehat. Untuk memudahkan pemahaman, materi disusun dalam bentuk bahasa yang sederhana, disesuaikan dengan tingkat literasi lansia. Selain penyusunan materi, dilakukan juga persiapan teknis berupa penentuan lokasi dan waktu pelaksanaan yang strategis dan mudah dijangkau oleh para lansia. Dimana lokasi dilaksanakan di Dusun Tambak Rejo, Desa Tambak beras, waktu pelaksanaan pada hari jumat, 18 Juli 2025 dengan target lansia yang berada di 3 Dusun Desa Tambak Beras.

Tahap II: Pelaksanaan

Tahap berikutnya yakni pelaksanaan dilakukan secara langsung melalui pertemuan tatap muka dengan metode ceramah interaktif, diskusi, serta melaksanakan senam hipertensi. Selama pelaksanaan, peserta diberi kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi mengenai pengalaman serta kendala mereka dalam mengelola tekanan darah.

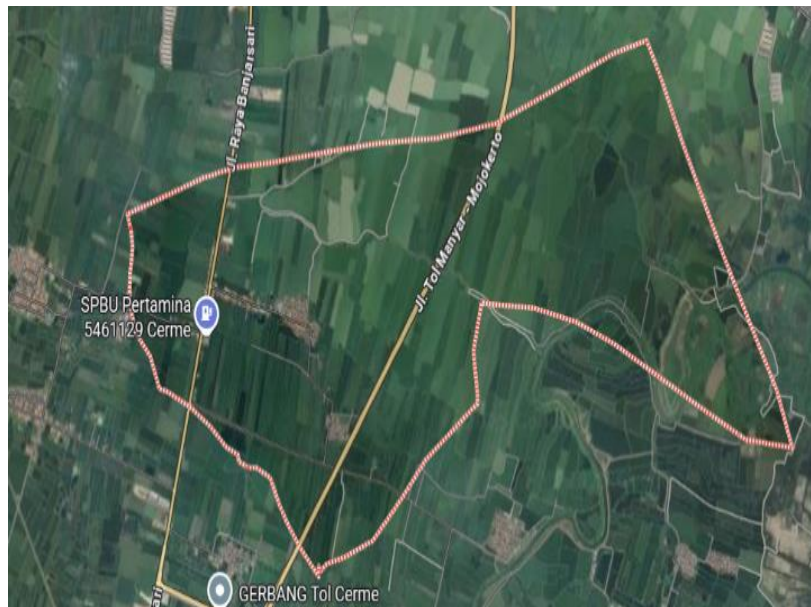
Tahap III: Monitoring Dan Evaluasi

Monitoring dilakukan berlangsung untuk memastikan partisipasi aktif peserta dan ketercapaian tujuan materi. Evaluasi dilakukan

dengan menilai peningkatan pengetahuan peserta terkait hipertensi dengan memberikan pertanyaan pengulangan dari materi yang telah disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berjudul "Sosialisasi dalam upaya pencegahan hipertensi mengenai diet hipertensi dan senam anti hipertensi bagi lansia" dengan tema "Hipertensi bukan takdir, tapi bisa dicegah". Dilakukan pada 18 Juli 2025 di Balai Dusun Tambak Rejo, Desa Tambak Beras.



Gambar 2. Peta Lokasi Desa Tambak Beras

Kegiatan sosialisasi mengenai hipertensi pada lansia merupakan salah satu upaya promotif dan preventif yang penting dalam meningkatkan kesadaran serta pengetahuan terutama lansia Desa Tambak Beras terhadap bahaya tekanan darah tinggi. Berdasarkan hasil kegiatan, pemaparan

materi menggunakan media PowerPoint terbukti efektif dalam menyampaikan informasi secara terstruktur.



Dokumentasi.

Pemaparan Materi Sosialisasi dalam upaya pencegahan hipertensi mengenai diet hipertensi dan senam hipertensi bagi lansia Desa Tambak Beras

Selama sesi pemaparan, lansia Desa Tambak Beras menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam kegiatan sosialisasi hipertensi yang diadakan di Balai Dusun Tambak Rejo, lansia yang mengikuti kegiatan sebanyak 30 Orang yang hadir. Serta kesediaan untuk berbagi pengalaman pribadi terkait hipertensi. Beberapa peserta mengaku baru memahami bahwa hipertensi bisa tidak bergejala yang julukannya disebut "*Silent Killer*" dan tetap beresiko menyebabkan komplikasi. Fakta ini menunjukkan bahwa materi yang diberikan berhasil meningkatkan kesadaran lansia tentang pentingnya deteksi dini dan pengendalian tekanan darah. Selain itu, penggunaan bahasa yang sederhana dan minim menggunakan bahasa medis juga mendukung efektivitas penyampaian informasi.



Dokumentasi

Sesi Diskusi Dan Tanya Jawab Lansia Tambak Beras

Sesi diskusi menjadi momen penting dalam memperkuat pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan (Yuni et al., 2024). Dalam sesi ini, peserta diberi kesempatan untuk bertanya secara langsung dan mengungkapkan kekhawatiran maupun pengalaman pribadi mereka dalam mengelola hipertensi dan tidak lupa juga tim pengabdian kepada masyarakat menyiapkan DoorPrize untuk menarik lansia agar aktif untuk bertanya. Diskusi berlangsung dua arah, memungkinkan terjadinya dialog yang konstruktif antara pemateri dan peserta. Salah satu topik yang cukup menarik perhatian adalah pengaruh kondisi stress dan kebiasaan konsumsi makanan asin, serta kebiasaan kurang Aktivitas. Melalui sesi ini, lansia mendapatkan jawaban yang jelas dan berbasis ilmiah, sekaligus merasa lebih didengar.



Dokumentasi . Lansia Desa Tambak Beras Mengikuti Senam Anti Hipertensi

Sebagai bentuk implementasi dari materi yang disampaikan, kegiatan dilanjutkan dengan senam Anti Hipertensi (Moonti et al., 2022). Senam ini dirancang khusus untuk lansia dengan gerakan ringan, aman, namun cukup efektif untuk menjaga sirkulasi darah agar tetap lancar. Aktivitas fisik ini tidak hanya menjadi sarana olahraga, tetapi juga media pembelajaran langsung tentang pentingnya aktivitas fisik rutin dalam menurunkan dan menjaga tekanan darah. Lansia Desa Tambak Beras mengikuti senam dengan antusias, dan sebagian menyatakan bahwa mereka termotivasi untuk melakukannya secara rutin di rumah. Dengan itu tim pengabdian kepada masyarakat memberikan poster tata cara step by step melakukan senam Anti Hipertensi.



Gambar 5. Poster Senam Anti Hipertensi

Secara keseluruhan rangkaian kegiatan mulai dari pemaparan materi, diskusi interaktif, hingga praktik senam Anti Hipertensi membentuk suatu pendekatan edukatif yang menyeluruh bagi lansia Di Desa Tambak Beras. Kombinasi antara penyampaian teori dan praktik langsung memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna bagi lansia Desa Tambak Beras. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan sosialisasi

yang melibatkan aspek edukatif dan fisik secara simultan dapat menjadi strategi yang

efektif dalam Upaya pengendalian hipertensi pada kelompok lansia.

Tabel 1. Kuesioner kepuasan Sosialisasi dalam upaya pencegahan hipertensi mengenai diet hipertensi dan senam anti hipertensi

Pernyataan	Kurang puas	Cukup Puas	Puas	Sangat Puas
Adanya kegiatan pengabdian masyarakat, saya merasa puas dengan acara yang telah diselenggarakan.			18%	82%
Acara yang diselenggarakan sesuai dengan kebutuhan dan harapan saya.			14%	86%
Narasumber memberikan pelayanan dan cara menyampaikan materi dengan baik.			12%	88%
Narasumber mampu menjawab/menindaklanjuti keluhan/pertanyaan/permasalahan yang saya ajukan dengan baik.			15%	85%
Jika kegiatan ini diselenggarakan kembali, saya bersedia untuk berpartisipasi.			10%	90%

KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan hasil yang baik dan responsif dari peserta. Peningkatan pengetahuan dan kesadaran mereka akan pentingnya pencegahan dan pengendalian tekanan darah tinggi. Materi yang disusun secara sistematis dan disampaikan dengan bahasa yang mudah dimengerti dalam menjangkau kelompok lansia dengan latar belakang pendidikan yang beragam. Penggunaan media PowerPoint dalam penyampaian materi terbukti efektif dalam menarik perhatian peserta dan memudahkan pemahaman konsep dasar hipertensi. Sesi diskusi memberikan ruang

bagi peserta untuk berpartisipasi aktif dan mengemukakan pertanyaan maupun pengalaman pribadi. Kegiatan ini memperkuat pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan dan menjadikan mereka tidak hanya sebagai penerima informasi, tetapi juga sebagai bagian dari proses pembelajaran. Diskusi juga menciptakan suasana emosional yang positif dan mempererat hubungan antara fasilitator dan peserta. Senam Anti Hipertensi sebagai bagian dari praktik langsung memberikan pengalaman yang menyenangkan dan sekaligus edukatif. Gerakan senam yang disesuaikan dengan kondisi fisik lansia tidak hanya aman dilakukan, tetapi juga

memberikan manfaat dalam meningkatkan aktivitas fisik sebagai bagian dari pencegahan

hipertensi. Peserta merespons kegiatan ini dengan baik dan banyak yang menyatakan keinginan melanjutkan senam secara mandiri di rumah atau bersama kelompok lansia di lingkungan mereka. Secara keseluruhan, kombinasi metode edukasi melalui pemaparan, diskusi, dan praktik fisik seperti senam Anti Hipertensi membentuk pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku sehat pada lansia Desa Tambak Beras. Kegiatan ini dapat dijadikan model pelatihan kesehatan yang aplikatif untuk komunitas lansia terutama Di Desa Tambak Beras. Keberlanjutan kegiatan serupa dengan dukungan lintas sektor diharapkan mampu menurunkan angka kejadian hipertensi dan meningkatkan kualitas hidup lansia Desa Tambak Beras secara keseluruhan.

Terima kasih kepada Universitas Gresik, terutama pada LPPM yang telah memberikan kesempatan untuk pengabdian masyarakat di desa Tambak Beras, selain itu untuk perangkat desa Tambak Beras yang telah berpartisipasi dalam mengarahkan, dan memfasilitasi tempat pengabdian masyarakat. Terima kasih kepada kader posyandu, petugas puskesmas, ibu bidan Desa Tambak Beras, serta para lansia yang telah berpartisipasi aktif dalam sosialisasi dan senam anti-hipertensi. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada tim fasilitator dan mahasiswa yang turut membantu dalam

persiapan hingga evaluasi kegiatan. Dukungan dan kerja sama dari semua pihak sangat berperan penting dalam kelancaran pelaksanaan program ini dan keberhasilan pencapaian tujuan edukatif yang diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfiyana, Z., Gunawan, B., & Hidayati, N. (2024). TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA.
- Aprillia, Y. (2020). Gaya Hidup dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(2), 1044–1050.
- Astreansyah, T., Mayandari, R., & Suwarni, L. (2021). Health Counseling Through Audiovisual Media in Increasing Knowledge about Hypertension: Penyuluhan Kesehatan Melalui Media Audiovisual dalam Meningkatkan Pengetahuan tentang Hipertensi. *Ahmar Metakarya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 22–27.
- Efendi, Z., Adha, D., & Febriyanti, F. (2022). Hubungan gaya hidup dan pola makan terhadap kejadian hipertensi selama masa new normal ditengah pandemi covid 19. *Menara Medika*, 4(2).
- Majid, R. (2021). *Dasar Kependudukan*. Penerbit Nem.
- 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.
- Pardede, L., Sianturi, R., & Veranita, A. (2020). Peningkatan Kepatuhan Pola Hidup Melalui Penyuluhan Kesehatan Pada Klien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Altruistik*, 38–47.
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola konsumsi garam dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531–542.
- Rahman, A. (2023). *Ekonomi demografi dan kependudukan*. Nas Media Pustaka.
- Rahmiati, C., & Zurijah, T. I. (2020). Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(1), 15–27.
- Retnaningsih, D., & Larasati, N. (2021). Peningkatan pengetahuan tentang hipertensi dengan metode pendidikan kesehatan di lingkungan masyarakat. *Community Development Journal*, 2(2), 378–382.
- Sartika, A., Betrianita, B., Andri, J., Padila, P., & Nugrah, A. V. (2020). Senam lansia menurunkan tekanan darah pada lansia. *Journal of Telenursing*, 2(1), 11–20.
- Sunarto, S. K., Soesanto, E., Kp, S., Pohan, N. V. Y., Kep, M., Wardani, R. S., & Samiasih, Rn. A. (2025). SENAM BERSAMA PROLANIS DAN JALAN TANDEM (SEMANIS ADEM) UNTUK MEAN ARTERIAL PRESSURE (MAP) LANJUT USIA DENGAN HIPERTENSI. Cahya Ghani Recovery.
- Widiyono, S. K., Indriyati, S. K., & Tika Budi Astuti, S. K. (2022). *Aktivitas Fisik Untuk Mengatasi Hipertensi*. Lembaga Chakra Brahmana Lentera.
- Yuni, Y., Sajida, H., Saddam, S., Winata, A., Astari, W. M., Mariyati, Y., & Masyitah, P. M. (2024). Analisis Efektivitas Pembelajaran Metode Diskusi Dalam Meningkatkan Berfikir Kritis Siswa di Kelas. *Jurnal Ilmiah Telaah*, 9(2), 196–201.