



Upaya Preventif Hipertensi melalui Kegiatan Edukasi GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) pada Lansia: Pengabdian Masyarakat di Baguntapan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta

Andini Rahmahdhani*, Elly Rosmawati, Puput Septian Permatasari, Liena Sofiana

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan, Jalan Prof. DR. Soepomo Sh, Warungboto, Kec. Umbulharjo, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta 55164

*Email korespondensi: rahmahdhani29@gmail.com

ARTIKEL INFO

Article history
Received: 09 Jun 2025
Accepted: 28 Okt 2025
Published: 30 Nov 2025

Kata kunci:

Hipertensi;
Lansia;
GERMAS;
Aktivitas Fisik;
Kesehatan Masyarakat

A B S T R A K

Background: Hipertensi merupakan penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi, khususnya pada kelompok lanjut usia (lansia), dan menjadi penyebab utama kematian di Indonesia. Kabupaten Bantul termasuk daerah dengan kasus hipertensi tinggi, sehingga diperlukan intervensi promotif dan preventif berbasis masyarakat. **Metode:** Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada 21 Februari 2020 di Dusun Modalan, Banguntapan, Bantul. Sasaran kegiatan adalah 39 peserta pralansia dan lansia. Kegiatan terbagi dalam dua tahap: (1) skrining tekanan darah dan penyuluhan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), dan (2) senam anti-hipertensi sebagai intervensi fisik. Penyuluhan mencakup definisi, faktor risiko, komplikasi, dan pencegahan hipertensi. **Hasil:** Sebagian besar peserta menunjukkan tekanan darah tinggi. Kegiatan edukasi mendapatkan respons positif dengan partisipasi aktif peserta. Senam anti-hipertensi dilakukan secara kolektif dan terbukti diterima baik oleh lansia. Intervensi ini meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta terhadap pentingnya perilaku hidup sehat dan pemeriksaan tekanan darah secara rutin. **Kesimpulan:** Penyuluhan kesehatan dan senam anti-hipertensi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku hidup sehat pada lansia. Intervensi ini dapat dijadikan strategi promotif dan preventif dalam pengendalian hipertensi di tingkat komunitas.

A B S T R A C T

Keywords:

Hypertension;
Elderly;
GERMAS;
Physical Activity;
Community Health

Background: Hypertension is a non-communicable disease with a high prevalence, particularly among the elderly, and is a leading cause of death in Indonesia. Bantul Regency is among the regions with a high incidence of hypertension, thus requiring community-based promotive and preventive interventions. **Methods:** This community service activity was conducted on February 21, 2020, in Modalan Hamlet, Banguntapan District, Bantul. The target participants were 39 pre-elderly and elderly individuals. The program consisted of two main stages: (1) blood pressure screening and health education on the Healthy Living Community Movement (GERMAS), and (2) anti-hypertension exercise as a form of physical intervention. The education covered the definition, risk factors, complications, and prevention strategies for hypertension. **Results:** Most participants were found to have high blood pressure. The health education session received a positive response, with active engagement from participants. The anti-hypertension exercise was conducted collectively and was well accepted by the elderly. This intervention effectively increased participants' knowledge and awareness regarding healthy

lifestyles and the importance of regular blood pressure monitoring. **Conclusions:** The combination of health education on GERMAS and anti-hypertension exercise effectively improved awareness and promoted healthy behavior among the elderly. This intervention is a valuable strategy for hypertension prevention at the community level.



© 2025 by authors. Lisensi Jurnal Solma, UHAMKA, Jakarta. Artikel ini bersifat open access yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan Creative Commons Attribution (CC-BY) license.

PENDAHULUAN

Salah satu kesulitan dalam pembangunan kesehatan adalah beban rangkap tiga penyakit (segitiga penyakit). Pola penyakit mengalami transisi dari didominasi oleh penyakit menular menjadi didominasi oleh penyakit tidak menular (PTM). Salah satu penyakit yang termasuk dalam PTM adalah hipertensi (Fauziah et al., 2023). Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari sama dengan 140 mmHg dan diastolik lebih dari sama dengan 90 mmHg. Secara keseluruhan prevalensi hipertensi sekitar 30-45% pada orang dewasa dan meningkat progresif prevalensinya seiring bertambahnya usia, dimana diketahui bahwa terdapat prevalensi >60% pada usia >60 tahun. Prevalensi hipertensi meningkat paling cepat di negara berkembang (80% di dunia), di mana pengobatan hipertensi masih sulit untuk dikontrol. Hipertensi mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun, dimana 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara (Kemenkes, 2021).

Berdasarkan data organisasi kesehatan dunia (WHO) pada tahun 2015, sekitar 1,13 miliar individu di seluruh dunia menderita hipertensi, yang berarti bahwa 1 dari 3 orang di dunia telah didiagnosis dengan penyakit tersebut. Jumlah penderita hipertensi mengalami peningkatan setiap tahunnya sekitar 1,5 miliar pada tahun 2025. Diperkirakan bahwa setiap tahunnya sebanyak 10,44 juta orang meninggal karena hipertensi dan komplikasi (Kemenkes RI, 2019).

Tingkat kejadian hipertensi di Indonesia termasuk dalam kategori tinggi. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Turana et al. (2020) menuliskan bahwa lebih dari sepertiga penduduk Indonesia menderita hipertensi. Prevalensi hipertensi di DIY menurut Riskestas 2018 adalah 11.01 % atau lebih tinggi jika dibandingkan dengan angka nasional (8,8%). Prevalensi ini menempatkan DIY pada urutan ke-4 sebagai provinsi dengan kasus hipertensi yang tinggi. Berdasarkan data Surveilans Terpadu Penyakit (STP) dari Puskesmas di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) tahun 2019, hipertensi tercatat sebagai penyakit yang paling banyak dilaporkan dengan 78.468 kasus yang dilaporkan, menempati urutan pertama dari 10 besar penyakit terbanyak. Data ini menunjukkan bahwa hipertensi merupakan kasus baru yang paling sering muncul di wilayah DIY, sekaligus menegaskan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang signifikan (Dinas Kesehatan DIY, 2020).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang memiliki prevalensi tinggi dan berkaitan erat dengan kelompok usia lanjut. Seiring bertambahnya usia, risiko seseorang mengalami hipertensi meningkat secara signifikan. Laki-laki berusia di atas 45 tahun dan perempuan di atas 55 tahun memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk mengalami hipertensi. Hal ini disebabkan oleh perubahan fisiologis yang terjadi pada lansia, seperti penurunan respons imun tubuh, serta penebalan dan kekakuan katup jantung yang menyebabkan peningkatan resistensi pembuluh darah. Kondisi tersebut membuat lansia menjadi kelompok yang sangat

rentan terhadap hipertensi. Selain faktor usia, risiko hipertensi juga dipengaruhi oleh berbagai karakteristik individu lainnya, termasuk faktor genetik dan lingkungan yang turut memperburuk atau mempercepat munculnya gejala penyakit (Sriyani et al., 2024).

Kabupaten Bantul adalah salah satu dari 5 kabupaten yang ada di DI Yogyakarta. Berdasarkan data Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul, sejak tahun 2020, penyakit tidak menular mendominasi pada masyarakat Bantul. Hal ini mempertegas kesimpulan bahwa di Kabupaten Bantul telah terjadi transisi epidemiologi dengan semakin menonjolnya penyakit-penyakit tidak menular, khususnya penyakit hipertensi dengan kasus sebesar 83.932 kasus hipertensi (Solikhah & Kurniawan, 2023).

Salah satu langkah yang dilakukan oleh pemerintah Bantul untuk menekan peningkatan kasus hipertensi adalah melalui upaya membudayakan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Germas merupakan sebuah inisiatif yang bertujuan menanamkan pola hidup sehat di masyarakat guna mencegah berbagai penyakit. Kegiatan utama yang dianjurkan dalam Germas meliputi: 1) meningkatkan aktivitas fisik, 2) menghentikan kebiasaan merokok, 3) membiasakan konsumsi buah dan sayur, 4) menghentikan konsumsi alkohol, 5) melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin, 6) menjaga kebersihan lingkungan, dan 7) menggunakan fasilitas sanitasi yang layak seperti jamban sehat (Sholihah et al., 2022).

Kurangnya pendidikan kesehatan mengenai manajemen hipertensi menyebabkan kurangnya pengetahuan pada penderita hipertensi (Mulyani Adi Astutiatmaja et al., 2022). Skrining tekanan darah dan kegiatan aktivitas fisik pada lansia merupakan salah satu bentuk intervensi untuk mengatasi masalah penyakit tidak menular, khususnya hipertensi. Lansia perlu diarahkan agar mampu menjaga kesehatannya secara mandiri. Oleh karena itu, penyuluhan mengenai Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), pemeriksaan tekanan darah, serta pelaksanaan senam hipertensi merupakan langkah strategis dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan lansia. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat yang berfokus pada edukasi GERMAS untuk pencegahan hipertensi, deteksi dini melalui pemeriksaan tekanan darah, dan penerapan senam hipertensi, diharapkan dapat menurunkan risiko kejadian hipertensi pada kelompok lansia di Dusun Modalan, Banguntapan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini ditujukan kepada warga pralansia dan lansia di Desa Modalan, Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul. Pelaksanaan kegiatan melibatkan tim yang terdiri dari dosen dan mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan, serta didukung oleh mitra yang terdiri atas perangkat desa dan kader kesehatan Desa Modalan, dengan jumlah total mitra sebanyak lima orang.

Pengabdian dilaksanakan pada tanggal 21 Februari 2020 dan terbagi menjadi dua tahapan utama. Tahap pertama adalah kegiatan skrining kesehatan berupa pemeriksaan tekanan darah, yang diselenggarakan bersamaan dengan kegiatan Posyandu Lansia. Kegiatan ini dilanjutkan dengan penyuluhan kesehatan mengenai Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang berfokus pada topik penyakit hipertensi. Materi penyuluhan mencakup pengertian, gejala, faktor risiko, komplikasi, serta strategi pencegahan dan pengendalian hipertensi. Kegiatan ini diikuti oleh 28 orang lansia dan 11 orang pralansia.

Tahap kedua merupakan kegiatan intervensi berupa pelaksanaan senam anti-hipertensi sebagai bentuk dukungan terhadap penerapan gaya hidup sehat dalam upaya menurunkan risiko hipertensi pada kelompok sasaran.

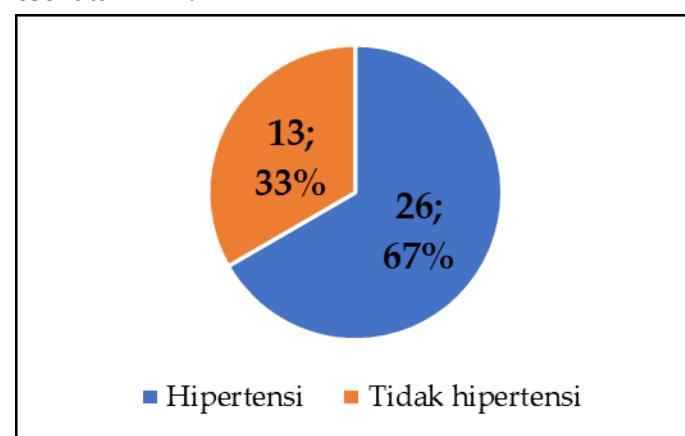
HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Desa Modalan, Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul, melibatkan sebanyak 39 peserta yang terdiri dari lansia dan pralansia. Berdasarkan karakteristik demografis peserta (Tabel 1), mayoritas berjenis kelamin perempuan (82,1%) dan sebagian besar berusia di atas 60 tahun (71,8%), sesuai dengan sasaran kegiatan yaitu kelompok lansia.

Tabel 1. Karakteristik Demografis Peserta Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Variabel	Frekuensi (N=39)	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	7	17,9
Perempuan	32	82,1
Umur (Tahun)		
45-59	11	28,2
≥ 60	28	71,8

Hasil skrining tekanan darah yang dilakukan pada saat kegiatan Posyandu Lansia menunjukkan bahwa sebagian besar peserta termasuk dalam kategori hipertensi (Gambar 1). Temuan ini memperkuat urgensi pelaksanaan intervensi edukatif dan promotif seperti edukasi GERMAS dan senam hipertensi, sebagai upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi pada populasi lansia. Tingginya proporsi lansia dengan tekanan darah tinggi mencerminkan pentingnya deteksi dini dan perubahan gaya hidup, yang menjadi fokus dalam kegiatan edukasi dan intervensi fisik. Hasil ini juga mencerminkan kondisi nasional dan regional, di mana prevalensi hipertensi pada lansia tergolong tinggi, sebagaimana dilaporkan oleh Kementerian Kesehatan dan Dinas Kesehatan DIY.



Gambar 1. Distribusi Frekuensi Hasil Skrining Hipertensi



Gambar 2. Skrining Hipertensi



Gambar 3. Penyuluhan Kesehatan Terkait Hipertensi

Setelah kegiatan skrining, dilakukan edukasi mengenai Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dengan topik utama hipertensi. Materi mencakup pemahaman mengenai definisi, faktor risiko, komplikasi, serta langkah pencegahan dan pengendalian hipertensi. Peserta menunjukkan antusiasme dalam sesi penyuluhan, terlihat dari keterlibatan aktif dalam diskusi dan tanya jawab. Edukasi ini bertujuan meningkatkan kesadaran lansia terhadap pentingnya perilaku hidup sehat dan pemeriksaan kesehatan rutin sebagai upaya preventif.

GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) merupakan inisiatif nasional yang bertujuan menanamkan budaya hidup sehat di masyarakat untuk mencegah berbagai penyakit, termasuk hipertensi. Tujuh langkah utama dalam GERMAS, seperti peningkatan aktivitas fisik, konsumsi buah dan sayur, tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol, pemeriksaan kesehatan berkala, menjaga kebersihan lingkungan, serta penggunaan jamban sehat, menjadi pedoman penting dalam upaya promotif dan preventif Kesehatan (Kemenkes RI, 2017).

Pentingnya edukasi mengenai GERMAS khususnya pada kelompok lansia adalah untuk meningkatkan kesadaran mereka terhadap pentingnya menerapkan perilaku hidup sehat dan rutin melakukan pemeriksaan Kesehatan. Hasil penelitian Ariyanti et al. (2020) mendukung hal ini dengan menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan lansia tentang penyakit degeneratif awalnya berada pada kategori cukup sebelum diberikan penyuluhan kesehatan. Setelah penyuluhan dilakukan, terjadi peningkatan signifikan ke dalam kategori baik, yang menegaskan pengaruh positif penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap lansia terhadap penyakit degeneratif.



Gambar 4. Senam Anti-Hipertensi



Gambar 5. Foto Bersama setelah Senam

Senam anti-hipertensi merupakan suatu intervensi fisik yang bertujuan untuk melatih kesehatan fisik dan mengendalikan stres, dua faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan kejadian hipertensi. Penderita hipertensi perlu memiliki kesadaran terhadap gaya hidup sehat dengan melakukan modifikasi perilaku melalui senam anti-hipertensi untuk meningkatkan derajat kesehatan (Sakinah et al., 2022). Aktifitas Fisik (Senam anti hipertensi) adalah olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan oksigen kedalam otot jantung (Syahrir et al., 2023).

Hatuwe et al. (2022), menjelaskan bahwa aktivitas fisik seperti senam dapat meningkatkan kebutuhan oksigen dalam sel untuk proses pembentukan energi. Peningkatan kebutuhan ini menyebabkan peningkatan denyut jantung dan curah jantung, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah selama aktivitas berlangsung. Namun, setelah periode istirahat, pembuluh darah akan mengalami dilatasi atau pelebaran, yang menyebabkan aliran darah menurun sementara waktu. Sekitar 30 hingga 120 menit kemudian, tekanan darah cenderung kembali ke tingkat semula sebelum senam dilakukan. Jika senam dilakukan secara rutin, tekanan darah cenderung stabil dalam jangka waktu yang lebih lama dan elastisitas pembuluh darah meningkat. Penurunan tekanan darah pasca-olahraga ini menunjukkan efek relaksasi pada pembuluh darah, yang berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah melalui mekanisme pelebaran pembuluh darah. Fenomena ini mendukung pentingnya olahraga teratur sebagai upaya promotif dan preventif dalam pengendalian tekanan darah pada masyarakat.

Keterlibatan aktif lansia dalam kegiatan senam dan diskusi edukatif menunjukkan tingkat penerimaan yang positif terhadap pendekatan promotif dalam konteks komunitas. Sebagai bagian dari upaya intervensi fisik, pelaksanaan senam anti-hipertensi dirancang untuk mendorong gaya hidup aktif di kalangan pralansia dan lansia. Senam dilakukan secara kolektif dengan menggunakan panduan video sebagai acuan gerakan. Tingginya partisipasi peserta mencerminkan bahwa pendekatan interaktif ini diterima dengan baik oleh lansia. Aktivitas fisik ringan seperti senam terbukti efektif dalam membantu mengontrol tekanan darah serta meningkatkan kualitas hidup, terutama apabila dilakukan secara rutin.

Dengan adanya kegiatan berupa senam anti Hipertensi dan penyuluhan mengenai masalah kesehatan Hipertensi memberikan dampak baik bagi warga setempat yaitu mudahnya menerapkan gerakan perenggangan agar tekanan darah berjalan dengan normal dan mengetahui banyaknya cara untuk mencegah dan mengendalikan hipertensi secara alami tanpa harus mengonsumsi obat sehingga meminimalisir teradinya komplikasi.

Penyuluhan kesehatan dapat mempengaruhi perubahan perilaku responden karena adanya perubahan pengetahuan. Dengan diberikannya penyuluhan, maka responden yang semula belum mengetahui menjadi mengetahui dan memahami (Ariyanti et al., 2020). Oleh karena itu, penyuluhan kesehatan sangatlah penting dalam hal ini khususnya bagi penderita Hipertensi agar lebih mudah memahami tentang penyakit tersebut sehingga dapat merubah pola hidupnya agar tercapainya hidup sehat.

Perilaku yang didasari oleh sebuah pengetahuan akan lebih lama diingat daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Purwati et al., 2014). Informasi dapat membantu mempercepat seseorang untuk memperoleh pengetahuan. Berbagai macam informasi yang

diperoleh oleh masyarakat terutama mengenai masalah Hipertensi akan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat (Clifford, 1992). Senam lansia anti hipertensi dan penyuluhan kesehatan yang telah diberikan sebagai suatu intervensi merupakan upaya dalam menanggulangi masalah Hipertensi dan menjadi upaya pencegahan bagi lansia agar tidak terjadinya komplikasi.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Desa Modalan menunjukkan bahwa intervensi promotif dan preventif melalui senam anti-hipertensi dan penyuluhan kesehatan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku kesehatan lansia. Tingginya partisipasi peserta serta prevalensi hipertensi yang cukup tinggi menegaskan perlunya intervensi terarah dalam upaya pengendalian penyakit tidak menular di tingkat komunitas.

Edukasi mengenai hipertensi dan penerapan GERMAS mendorong perubahan gaya hidup sehat dan peningkatan kesadaran lansia terhadap pentingnya pengendalian tekanan darah secara alami. Pelaksanaan senam sebagai aktivitas fisik ringan terbukti efektif dalam mendukung pengendalian tekanan darah dan peningkatan kualitas hidup. Oleh karena itu, kegiatan serupa direkomendasikan untuk diintegrasikan dalam program promotif dan preventif berbasis masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih diucapkan kepada:

1. Universitas Ahmad Dahlan sebagai institusi yang memberikan dukungan sehingga kegiatan intervensi ini dapat berjalan dengan baik.
2. Pemerintah Desa Banguntapan bantul yogyakarta yang telah memberikan dukungan dan bantuan selama proses pelaksanaan kegiatan intervensi.
3. Dusun Modalan dan para kader yang telah mendukung dan membantu dalam pelaksanaan kegiatan PBL dari awal hingga akhir kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- Clifford, C. (1992). Fundamentals of Nursing (4th Ed). *Nurse Education Today*, 12(4), 318. [https://doi.org/10.1016/0260-6917\(92\)90176-o](https://doi.org/10.1016/0260-6917(92)90176-o)
- Dinas Kesehatan DIY. (2020). Profil Kesehatan Yogyakarta Tahun 2019. *Dinkes Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta*.
- Fauziah, M., Adetiya, A. T., Muthmainnah, A., Hikmah, A. Al, Wasito, D. O., Arifin, P. N., Murvi, S. A., Suhaimah, Sartono, S. Z., & Ernyasih. (2023). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Pemanfaatan Penyuluhan Hipertensi pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pondok Kacang Timur, Tangerang Selatan. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 25–30. <https://doi.org/10.24853/assyifa.4.2.25-30>

- Hatuwe, E., Hitiyaut, M., & Rumakey, R. S. (2022). Upaya Peningkatan Kesehatan Lansia Melalui Senam Anti Hipertensi di Dusun Wanat Kecamatan Leihitu. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 1(2), 483–490. <https://doi.org/10.54082/jamsi.263>
- Kemenkes. (2021). Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07 Tahun 2021 Tentang Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Dewasa. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 1–85.
- Kemenkes RI. (2017). GERMAS - Gerakan Masyarakat Hidup Sehat. Diakses pada: <https://ayosehat.kemkes.go.id/germas>
- Kemenkes RI. (2019). *Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK*.
- Mulyani Adi Astutiatmaja, D., Indah Arlitasari, S., Hamidah Prama Azzahra, F., Rizka Damayanti, A., Maulana Izzuddin, A., Tri Ananda, A., Kumala Sari, I., Dewinta Putri, L., Khairani Simatupang, N., Firsita Motik, A., Hapsari, D., Budi Rahayu, U., Khoirotul Umaroh, A., Studi Fisioterapi, P., Ilmu Kesehatan, F., Muhammadiyah Surakarta, U., & Studi Kesehatan Masyarakat, P. (2022). Penyuluhan Hipertensi Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Pencegahan Hipertensi Di Posyandu Purbosari 5 Desa Purbayan Kabupaten Sukoharjo. *Proceeding National Health Conference of Science*, 100–107. <https://proceedings.ums.ac.id/index.php/nhcos/article/view/1165>
- Purwati, R., Bidjuni, H., & Babakal, A. (2014). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan terhadap Pengetahuan Perilaku Klien Hipertensi di Puskesmas Bahu Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 2(2), 108004. <https://doi.org/10.35790/jkp.v2i2.5222>
- Sakinah, S., Darna, D., Basra, B., & Rodin, M. A. (2022). Pengaruh Senam Anti Hipertensi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Dongi Kabupaten Sidenreng Rappang. *Malahayati Nursing Journal*, 4(3), 756–767. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i3.6041>
- Sholihah, A., Handayani, A. R., Igamaliga, I., Alamsyah, S., & Sakinah, S. (2022). Efektivitas Program Germas dalam Peningkatan Status Kesehatan Masyarakat melalui Sosialisasi Germas. *Jurnal Pustaka Keperawatan (Pusat Akses Kajian Keperawatan)*, 1(2), 55–58. <https://doi.org/10.55382/jurnalpustakakeperawatan.v1i2.332>
- Solikhah, S., & Kurniawan, D. (2023). Penyuluhan Pencegahan Hipertensi Berbasis Diagnosis Komunitas di Padukuhan Cabeyan, Sewon, Kabupaten Bantul. *APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 113–119. <https://doi.org/10.47575/apma.v3i2.419>
- Sriyani, W., Murni, N. S., Suryani, L., & Suryanti, D. (2024). Determinan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Tugumulyo Kabupaten Ogan Koering Ilir Tahun 2024. *Health Care Jurnal Kesehatan*, 13(2), 420–429. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v13i2.477>
- Syahrir, S., Tri Addya Karini, W, S. S. R., Lestari, N. K., Mardiah, A., Nuriyah, I., Jannah, M., Nur, S. A., Baharuddin, N. A., Ariyani, F., & Ayudia, I. (2023). Senam Anti Hipertensi Sebagai Upaya Penurunan Tekanan Darah. *Sociality: Journal of Public Health Service*, 2, 36–43. <https://doi.org/10.24252/sociality.v2i1.35305>