Skrining Hipertensi dan Edukasi Perilaku Cerdik di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera, Martapura

Noor Ahda Fadillah[1], Dian Rosadi[2], Misna Tazkiah[3], Rudi Fakhriadi[4], Indra Haryanto Ali[5], Musafaah Musafaah[6]

[1, 2, 3, 4, 5)]Departemen Epidemiologi, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Lambung Mangkurat

[2)]Departemen Biostatistik dan Kependudukan, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Lambung Mangkurat

e-mail : fadillah_na@ulm.ac.id

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular (PTM) dengan prevalensi tinggi pada lanjut usia (lansia), terutama karena perubahan fisiologis akibat proses penuaan. Lanjut usia (lansia) yang tinggal di Panti Werdha memiliki potensi lebih besar mengalami hipertensi karena keterbatasan aktivitas fisik dan dukungan sosial. Tujuan pengabdian ini adalah untuk mengetahui efektivitas penyuluhan edukasi perilaku CERDIK dan skrining hipertensi dalam meningkatkan pengetahuan serta mendeteksi dini hipertensi pada lansia. Metode kegiatan dilakukan melalui edukasi dan skrining PTM terhadap 50 lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera, Martapura, Kalimantan Selatan. Edukasi dilakukan dengan pendekatan interaktif, sedangkan skrining menggunakan pengukuran tekanan darah. Evaluasi menggunakan pre-test dan post-test. Hasil kegiatan adalah rata-rata nilai pre-test adalah 70, meningkat menjadi 90 pada post-test. Skrining menunjukkan bahwa 66% peserta mengalami hipertensi yang sebagian besarnya tergolong hipertensi *stage* 2 (67%). Edukasi CERDIK terbukti efektif meningkatkan pemahaman dan kesadaran lansia dalam pencegahan PTM. Kesimpulannya adalah intervensi edukasi dan skrining hipertensi dapat meningkatkan kesadaran dan deteksi dini hipertensi pada lansia. Program ini direkomendasikan untuk diterapkan secara berkelanjutan di lembaga serupa.

Kata kunci: Skrining, Hipertensi, Lansia, CERDIK

Abstract

Hypertension is a non-communicable disease (NCD) with a high prevalence in the elderly, primarily due to physiological changes resulting from the aging process. Elderly people living in nursing homes are at greater risk of developing hypertension due to limited physical activity and social support. The purpose of this community service is to determine the effectiveness of CERDIK behavioral education and hypertension screening in increasing knowledge and early detection of hypertension in the elderly. The activity method was carried out through counseling and screening of 50 elderly people at the Budi Sejahtera Tresna Werdha Social Home, Martapura, South Kalimantan. Education was carried out using an interactive approach, while screening used blood pressure measurements. Evaluation used a pre-test and post-test. The results of the activity were an average pre-test score of 70, increasing to 90 in the post-test. Screening showed that 66% of participants had hypertension, the majority of which was classified as stage 2 hypertension (67%). CERDIK education has proven effective in increasing the elderly's understanding and awareness in preventing non-communicable diseases (NCDs). The conclusion is that hypertension education and screening interventions can increase awareness and early detection of hypertension in the elderly. This program is recommended to be implemented sustainably in similar institutions.

Keywords: *Screening, Hypertension, Elderly, CERDIK*

PENDAHULUAN

Hipertensi terjadi jika tekanan darah melebihi batas normal, dimana batas tekanan darah normal bervariasi sesuai dengan usia. Hipertensi menjadi salah satu penyebab utama kematian prematur di dunia. Gangguan pembuluh darah pada hipertensi mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan (Hastuti

AP, 2020). Hipertensi sering juga disebut dengan "*silent killer*" atau pembunuh diam-diam karena tidak semua penderita hipertensi menyadari penyakit yang dideritanya. Hal tersebut disebabkan karena gejala hipertensi dapat bervariasi pada masing-masing individu dan hampir menyerupai gejala penyakit lain (Masriadi, 2020).

Jumlah penderita hipertensi di Kalimantan Selatan pada tahun 2023 sebanyak 57,2% dan jumlah penderita hipertensi di Kabupaten Banjar sebanyak 85,1% (Dinkes Prov Kalsel, 2023). Hipertensi memiliki beberapa faktor yang terdiri atas faktor risiko yang dapat diubah dan tidak dapat diubah. Faktor risiko yang dapat diubah yaitu seperti merokok, konsumsi alkohol, konsumsi buah dan sayur, asupan garam, aktivitas fisik, dan durasi tidur. Adapun faktor risiko hipertensi yang tidak diubah yaitu seperti jenis kelamin dan usia. Seiring bertambahnya usia, tekanan darah rentan meningkat karena dinding arteri mengalami penebalan dikarenakan penumpukan zat kolagen, sehingga pembuluh darah menyempit dan menjadi kaku (Fakhriyah,2022). Komplikasi dari hipertensi yaitu penyakit jantung, gagal jantung kongestif, stroke, gangguan penglihatan dan penyakit ginjal (Widiyanto A, 2020). Selain penyakit hipertensi, lansia juga rentan untuk terkena penyakit tidak menular lain seperti diabetes mellitus, stroke, jantung, kanker, gagal ginjal, dan lain sebagainya.

Kesehatan lansia menjadi faktor penting dalam menentukan kesejahteraan mereka di sisa usia. Ketika kondisi kesehatan tidak terpantau dengan baik, berbagai penyakit yang muncul tidak terdeteksi sejak dini dan berisiko berkembang menjadi penyakit kronis atau menahun. Penyakit kronis tersebut secara signifikan dapat menurunkan kualitas hidup lansia. Bahkan, keberadaan penyakit kronis sering kali berkaitan langsung dengan menurunnya fungsi fisik, psikologis, dan sosial lansia (Wijayanti N, 2023).

Pada lanjut usia (lansia), tekanan darah tinggi (hipertensi) memiliki ciri khas yang berbeda. Umumnya, kondisi ini disebabkan oleh perubahan pada pembuluh darah utama (aorta) yang menjadi kurang elastis, kemampuan jantung dalam memompa darah yang menurun, serta pembuluh darah yang kehilangan kelenturannya. Semua perubahan ini berkaitan erat dengan kondisi jantung dan pembuluh darah (Sari N, dkk, 2023). Oleh karena itu, tindakan preventif yang diperlukan, seperti perilaku CERDIK, diperlukan untuk menghindari kondisi tersebut dan mencegah penyakit tidak menular yang akan terjadi pada lansia.

Selain edukasi tentang perilaku sehat/perilaku CERDIK, diperlukan juga langkah skrining guna mengetahui gambaran awal kejadian hipertensi pada lasia untuk mencegah penyakit lain akibat komplikasi hipertensi. Skrining dilakukan untuk melihat kondisi tubuh atau kondisi kehehatyan lansia.

Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera merupakan yayasan sosial atau tempat yang menampung dan memberikan tempat tinggal bagi lansia yang membutuhkan perawatan dan perhatian agar mereka merasa aman, tenteram, dan tidak khawatir. Selain itu, panti werdha juga bisa digunakan untuk menyebut tempat yang memberikan layanan dan dukungan kepada lansia dalam menjalani masa pensiun atau usia senja mereka. Lansia lebih berisiko mengalami penyakit degeneratif karena sudah mengalami penurunan fungsi organ atau jaringan tubuh. Salah satu penyakit degeneratif yang berisiko dialami oleh lansia yaitu hipertensi atau tekanan darah tinggi.

Hasil penelitian Fadillah, NA tahun 2024 mengenai kasus hipertensi pada lansia di salah satu Panti Werdha Banjarbaru diketahui bahwa dari semua sampel yang berjumlah 60 orang lansia terdapat 12 orang lansia (20%) yang memiliki tekanan darah normal, 16 orang (26,7%) memiliki tekanan darah kategori prehipertensi, 17 orang (28,3%) memiliki tekanan darah yang termasuk dalam kategori hipertensi stage 1, dan 15 orang (25%) memiliki tekanan darah yang termasuk dalam kategori hipertensi stage 2. Dapat diketahui bahwa frekuensi tekanan darah terbanyak yaitu pada kategori hipertensi stage 1 yakni sebesar 28,3% yang terdiri atas 7 orang (41,2%) berjenis kelamin laki-laki dan 10 orang (58,5%) lansia berjenis kelamin perempuan. Adapun peserta yang memiliki tekanan darah dalam kategori hipertensi stage 2, terdiri atas 8 orang (53,3%) yang berjenis kelamin laki-laki dan 7 orang (46,7%) lainnya berjenis kelamin perempuan (Fakhriadi R, 2024). Dari data tersebut menunjukkan banyaknya kasus hipertensi pada lansia di salah satu Panti Werdha Banjarbaru. Oleh karena itu pada tahun 2025 ini dilakukan skrining hipertensi dan upaya pencegahan PTM melalui edukasi perilaku CERDIK pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Martapura.

METODE

Jenis kegiatan ini merupakan bagian dari Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dengan pendekatan edukatif dan skrining. Lokasi pelaksanaan berada di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera, Martapura, Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan. Kegiatan dilaksanakan pada 14 Mei 2025. Jumlah peserta kegiatan edukasi dan skrining PTM adalah 50 lansia.

Tahapan pelaksanaan:

Persiapan: 1) Koordinasi dengan mitra. 2) Penyusunan proposal dan materi edukasi. 3)Penyusunan buku saku CERDIK. 4) Pengadaan alat skrining.

Pelaksanaan: 1) Pre-test untuk mengukur pengetahuan awal. 2)Penyuluhan interaktif tentang CERDIK. 3)Skrining tekanan darah, pemeriksaan gula darah, asam urat, dan kolesterol. 4)Post-test untuk menilai peningkatan pemahaman.

Evaluasi: 1) Penilaian dampak melalui perbandingan hasil pre- dan post-test. 2) Rujukan data hasil skrining ke Poli Kesehatan untuk pemantauan jangka panjang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan dilaksanakan pada hari Rabu, 14 Mei 2025 pukul 09.00 s/d 12.00 WITA dan bertempat di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera II, Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan. Penyuluhan ini mengusung tema "Sehat di Usia Senja, Cegah Hipertensi" dan ditujukan kepada para lansia yang menjadi penghuni panti sebagai bagian dari program edukasi kesehatan lansia.

Penyuluhan berjalan dengan lancar dan mendapat sambutan hangat dari para peserta sejak awal kegiatan. Para lansia tampak antusias mengikuti setiap sesi meskipun beberapa di antaranya memiliki kesulitan dalam mendengar atau bergerak. Hal tersebut tidak mengurangi semangat mereka untuk terlibat aktif sepanjang kegiatan. Beberapa peserta tampak serius menyimak materi yang disampaikan, dan suasana menjadi semakin hidup saat sesi tanya jawab dibuka. Beberapa lansia mengangkat tangan untuk bertanya dan berbagi pengalaman terkait tekanan darah tinggi yang mereka alami, termasuk kebiasaan tradisional yang mereka lakukan untuk menjaga kesehatan dan bertanya terkait keluhan yang mereka alami. Cerita-cerita yang dibagikan menciptakan suasana akrab dan interaktif, menunjukkan bahwa penyuluhan ini tidak hanya menjadi sarana edukasi, tetapi juga ruang untuk saling berbagi, mendukung, dan belajar bersama.

Interaksi antara tim pelaksana dan para peserta berlangsung dengan suasana yang akrab dan menyenangkan sepanjang kegiatan. Penyampaian materi dilakukan dengan cara yang sederhana, menggunakan bahasa yang mudah dipahami agar sesuai dengan kondisi para lansia. Tim juga menggunakan bantuan gambar dan contoh konkret untuk memudahkan pemahaman. Selain penjelasan materi utama, kegiatan diselingi dengan sesi tanya jawab yang interaktif. Hal ini tidak hanya membuat suasana penyuluhan menjadi lebih hidup, tetapi juga membantu peserta untuk langsung memahami dan mengaitkan materi dengan pengalaman mereka sehari-hari.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa target edukasi program "Sehat di Usia Senja, Cegah Hipertensi" berhasil tercapai, dengan partisipasi aktif dari para peserta dan meningkatnya pemahaman mereka tentang cara mencegah hipertensi melalui pola makan sehat, aktivitas fisik ringan, dan menjaga pikiran tetap tenang. Di akhir kegiatan, para lansia menyampaikan rasa senang dan berharap kegiatan serupa dapat terus dilaksanakan dengan tema-tema lain yang bermanfaat bagi kesehatan mereka.

Gambaran Hasil Pengetahuan Peserta Kegiatan

Pengukuran pengetahuan peserta dilakukan melalui *pre-test* sebelum penyuluhan dimulai dan *post-test* setelah kegiatan selesai. Pengukuran pengetahuan *pre-post test* ini hanya dapat diikuti oleh 17 dari 50 lansia (34%). Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa nilai rata-rata peserta berada pada angka 70, yang mengindikasikan masih terdapat beberapa kekurangan dalam pemahaman awal mengenai hipertensi. Beberapa peserta mendapatkan nilai cukup rendah, seperti 50 dan 60, yang menunjukkan perlunya peningkatan edukasi terkait faktor risiko, gejala, dan pencegahan hipertensi (lihat tabel 1).

Setelah penyuluhan berlangsung, dilakukan *post-test* dengan soal yang sama. Hasilnya menunjukkan peningkatan yang signifikan, dengan nilai rata-rata meningkat menjadi 90. Hampir seluruh peserta mengalami peningkatan skor, dengan beberapa peserta bahkan mencapai nilai

sempurna (100). Peningkatan rata-rata nilai sebesar 20 poin menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan berhasil meningkatkan pengetahuan peserta secara efektif.

Hasil evaluasi melalui *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta yang signifikan setelah mengikuti penyuluhan. Pada *pre-test*, nilai tertinggi yang diperoleh peserta adalah 100, sementara nilai terendah berada di angka 50. Hal ini menunjukkan adanya variasi tingkat pemahaman peserta sebelum mendapatkan materi. Setelah penyuluhan, terjadi peningkatan skor secara menyeluruh dengan nilai tertinggi mencapai 100 dan nilai terendah sebesar 70. Meskipun terdapat perbedaan capaian, seluruh peserta menunjukkan peningkatan nilai, yang mencerminkan keberhasilan kegiatan penyuluhan dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai pencegahan dan pengendalian hipertensi di usia lanjut.

Selain dari hasil tes tertulis, peningkatan pengetahuan peserta juga tercermin dalam partisipasi aktif mereka selama sesi diskusi dan tanya jawab. Peserta mampu mengaitkan materi yang diberikan dengan kondisi kesehatan mereka masing-masing, serta menunjukkan pemahaman yang lebih baik terhadap langkah-langkah pencegahan hipertensi. Hal ini menegaskan bahwa penyuluhan tidak hanya informatif, tetapi juga memberikan dampak nyata dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan lansia terkait pentingnya menjaga kesehatan di usia lanjut.

Tabel 1. Gambaran Hasil Pengetahuan Peserta

No	Inisial Peserta	*Pre-test*	*Post-test*
1	HE	50	90
2	SA	90	90
3	JA	80	90
4	RU	60	80
5	M.ZA	100	90
6	FA RA	80	90
7	MA	60	80
8	PA	60	100
9	MU	60	80
10	JA	70	100
11	MA	60	70
12	FA (1)	60	90
13	FA (2)	80	100
14	PA	90	90
15	SI AM	80	100
16	NU	60	100
17	NA AB	50	90
	Rata-rata	70	90
	Nilai max	100	100
	Nilai min	50	70



Gambaran PTM yang diderita Lansia

Sebagian besar peserta berjenis kelamin perempuan sebanyak 27 orang (45%) (lihat tabel 2). Pengukuran tekanan darah dilakukan pada 50 lansia. Pengukuran tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta menderita hipertensi yaitu sebanyak 33 orang (66%) (tabel 3).

Tabel 2. Karakteristik Peserta Kegiatan

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-Laki	23	46
Perempuan	27	54
Total	50	100

Sumber: Data Primer

Tabel 3. Karakteristik PTM Diderita Peserta Kegiatan

Penyakit Tidak Menular	Frekuensi	Persentase
Hipertensi	33	66
Diabetes	2	4
Stroke	2	4
Kanker	0	0
Pikun	1	2
Tidak Ada	12	24
Total	50	100

Sumber: Data Primer

Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar lansia tergolong dalam hipertensi *stage* 2, yaitu sebanyak 22 orang (67%), diikuti dengan hipertensi *stage* 1 (21%).

Tabel 4. Distribusi Kategori Hipertensi yang diderita Lansia

Kategori	Frekuensi	Persentase
Pra-Hipertensi	3	9
Stage 1	7	21
Stage 2	22	67
Krisis Hipertensi	1	3
Total	33	100

Sumber: Data Primer

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Martapura mengenai hipertensi bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi serta cara pencegahannya melalui pendekatan edukatif dan promotif. Berdasarkan hasil evaluasi melalui pengukuran *pre-test* dan *post-test*, ditemukan bahwa kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan peserta.

Rata-rata nilai *pre-test* peserta sebelum diberikan penyuluhan adalah 70. Setelah kegiatan berlangsung dan dilakukan *post-test*, nilai rata-rata meningkat menjadi 90. Kenaikan skor ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan pada peserta. Hampir seluruh peserta mengalami peningkatan nilai, bahkan beberapa peserta mencapai nilai sempurna. Hal ini dapat disimpulkan bahwa metode penyuluhan yang digunakan yaitu ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab berhasil meningkatkan pemahaman lansia mengenai hipertensi.

Selain pengukuran pengetahuan, kegiatan ini juga mencakup pemeriksaan tekanan darah bagi peserta. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa sebagian besar lansia dengan mayoritas umur 60-70 tahun berada dalam kategori hipertensi stage 2 (67%), diikuti oleh *stage* 1 (21%) dan pra-hipertensi (9%). Hal ini sejalan dengan data epidemiologi yang menyebutkan bahwa hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang paling umum diderita oleh kelompok lansia (Putri LM, dkk, 2023).

Dalam rangka mendalami faktor risiko, kegiatan ini juga mengumpulkan informasi tambahan mengenai kebiasaan hidup peserta. Berdasarkan data yang diperoleh, sebanyak 74% peserta atau sebanyak 20 orang mengonsumsi garam kurang dari satu sendok teh per hari, yang merupakan kebiasaan positif dalam mencegah hipertensi. Namun demikian, masih terdapat 7% peserta yang mengonsumsi garam dalam jumlah lebih dari satu sendok teh per hari, yang berisiko

meningkatkan tekanan darah. Selain itu, mayoritas peserta tidak mengonsumsi kopi secara rutin, dan sebagian besar memiliki kebiasaan tidur yang cukup, yakni sebelum pukul 22.00 WITA.

Berdasarkan data yang diperoleh dari segi aktivitas fisik yang dilakukan lansia, sebanyak 59% lansia tidak mengikuti senam lansia, 37% melakukan aktivitas fisik minimal satu kali dalam seminggu, dan hanya 4% yang jarang melakukan senam lansia. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah, yang berpotensi meningkatkan risiko penyakit degeneratif seperti hipertensi. Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama pada kelompok lansia dan menjadi faktor risiko utama penyakit jantung dan stroke. Rendahnya aktivitas fisik mengakibatkan penurunan fungsi kardiovaskular, peningkatan tekanan darah, serta penurunan kebugaran secara keseluruhan. Aktivitas fisik seperti senam lansia terbukti memiliki efek positif terhadap penurunan tekanan darah. Hal ini didukung oleh penelitian Emilda dkk (2023) menunjukkan bahwa senam lansia secara signifikan dapat menurunkan tekanan darah pada kelompok lansia dengan hipertensi (Emilda AS, 2023). Selain itu, penelitian oleh Tiroliyah dkk (2024) menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat antara aktivitas fisik dan pengendalian tekanan darah dengan nilai korelasi r = 0,837, yang berarti semakin aktif lansia secara fisik, semakin baik pula tekanan darah mereka terkendali. Sehingga, dengan tidak adanya aktivitas fisik yang dilakukan oleh lansia maka akan berdampak negatif terhadap kondisi kesehatan mereka, terutama dalam hal pengendalian tekanan darah (Tiroliyah A, dkk, 2025).

Selanjutnya, dimensi psikososial juga menjadi aspek yang tidak terpisahkan. Data menunjukkan bahwa 85% peserta mengaku merasa bahagia, sementara sisanya 15% mengalami perasaan sedih. Faktor kebahagiaan dan dukungan sosial terbukti memiliki korelasi positif dengan kestabilan tekanan darah. Oleh sebab itu, kegiatan edukatif bagi lansia sebaiknya tidak hanya berfokus pada aspek fisik, melainkan juga memperhatikan kondisi psikologis dan sosial para peserta (Khomaedy A).

Penyuluhan ini menggunakan pendekatan berbasis program CERDIK (Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat dan seimbang, Istirahat yang cukup, serta Kelola stres). Program ini terbukti efektif dan relevan dengan kondisi serta kebutuhan lansia, karena prinsipnya sederhana dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang cara menjaga kesehatan jantung, mengendalikan tekanan darah, dan menghindari komplikasi penyakit tidak menular.

Selanjutnya pendekatan yang lebih menyeluruh dengan melibatkan keluarga dan lingkungan sekitar juga penting untuk diperhatikan dalam kegiatan penyuluhan kesehatan lansia. Lansia yang merasa didukung oleh orang-orang terdekat baik secara emosional cenderung lebih semangat menjalani pola hidup sehat. Kehadiran keluarga misalnya bisa menjadi pengingat dalam mengonsumsi obat, mendampingi saat berolahraga ringan, atau sekadar memberi semangat saat menjalani perubahan gaya hidup. Keterlibatan ini tidak hanya membantu menjaga kesehatan fisik tetapi juga memberi rasa dihargai dan tidak sendirian. Dengan begitu, program seperti CERDIK bisa lebih efektif dan terasa lebih dekat dengan kehidupan sehari-hari para lansia.

KESIMPULAN

Edukasi CERDIK dan skrining hipertensi merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan mendeteksi dini hipertensi pada lansia. Program ini dapat dijadikan model intervensi di panti werdha lain dengan penyesuaian kebutuhan lokal.

SARAN

Kegiatan skrining dan edukasi hendaknya dilakukan rutin dan terintegrasi dengan program panti. Diperlukan keterlibatan aktif keluarga atau *caregiver* untuk mendukung lansia dalam penerapan perilaku sehat. Perlu pelatihan kader kesehatan lansia di lingkungan panti untuk keberlanjutan program

DAFTAR PUSTAKA

Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan. Profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan Tahun 2023. 2023

Emilda AS, Cut Y, Silfia D. Hubungan Senam dengan Tekanan Darah pada Lansia. Femina: Jurnal Ilmiah Kebidanan 2023; 3(1): 163-170.

Fakhriyah, Anhar VY, Hidayanti A, Magfirah A, Puspita E. Hubungan merokok, konsumsi buah dan sayur, asupan garam, aktifitas fisik dan durasi tidur dengan kejadian hipertensi di Desa Pemurus Kecamatan Aluh-Aluh. Prosiding Forum Ilmiah Tahunan IAKMI (Ikatan Ahli Kesehatan Masyarakat Indonesia. 2022;(November):1–10

Fakhriadi R, Fadillah NA. Hubungan Obesitas Central, Aktivitas Fisik Dan Berat Badan Lebih Dengan Kejadian Hipertensi Pada Wanita Usia 15-45 Tahun Di Kabupaten Banjar. Prosiding Seminar Nasional Lingkungan Lahan Basah. Volume 9 Nomor 2 Halaman 343-353 April 2024Hastuti AP. Hipertensi. Klaten: Lakeisha; 2020. 1–96.

Khomaedy A, Ro'isah RI, Isnawati IA. Hubungan Beban Keluarga Dan Keaktifan Senam Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Desa Pategalan Kecamatan Jatibanteng. *Quantum Wellness*: Jurnal Ilmu Kesehatan 2024; 1(4): 238-250.(13)

Masriadi. Epidemiologi penyakit tidak menular. Jakarta: Trans Info Media; 2021.

Putri LM, dkk. Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat Usia Dewasa & Lansia Di Tambaksari Surabaya. *Journal of Health Management Research* 2023; 2(1): 1-6.

Sari N, dkk. Penyuluhan perilaku cerdik dan patuh sebagai upaya penanggulangan hipertensi pada lansia di Desa Tonasa, Takalar. Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat 2023; 4(1): 1-10.

Tiroliyah A, dkk. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Pengendalian Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. Nursing Information Journal 2025; 4(2): 92-99

Widiyanto A, Atmojo JT, Fajriah AS, Putri SI, Akbar PS. Pendidikan kesehatan pencegahan hipertensi. Jurnal Empathy. 2020;1(2):172–81.

Wijayanti N dan Fauzia N. Pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM): Hipertensi, Kolesterol, Diabetes Melitus, dan Asam Urat. *Humanism Journal of Community Empowerment* 2023; 5(3): 76-82.