

Optimizing Community Health Worker Knowledge for Hypertension Prevention in Older Adults

Optimalisasi Pengetahuan Kader TP PKK sebagai Upaya Pencegahan Hipertensi pada Lansia

Nandita Putri, Wulan Tri Arfida, Juhanis, Fikram Basri

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

ARTICLE INFO

Article History

Received: June 18, 2025

Revised: July 20, 2025

Accepted: August 25, 2025

Corresponding author:

Email: nditaptri@gmail.com

DOI: doi.org/10.61220/sipakatau

Copyright © 2025 The Authors



This is an open access article under the CC BY-SA license

ABSTRACT

Hypertension is a major health issue among older adults and is often referred to as a silent killer due to its asymptomatic progression. Community health cadres play a key role in delivering basic health services, yet their knowledge of hypertension prevention is often limited. This community engagement program aimed to enhance cadre knowledge and skills through structured health education and physical activity interventions. The methods included lectures, interactive discussions, pre- and post-tests, and direct mentoring in senior exercise sessions implemented under the SBTUA (Saturday Activities with Older Adults) program. Pre-test results revealed that most cadres demonstrated very low knowledge levels (83.3%). After the intervention, post-test results showed significant improvement, with 66.6% in the good category and 33.3% in the excellent category. The SBTUA program also received positive responses from older adults, reflected in the increasing number of participants at each session. These findings demonstrate that a combination of health education and structured physical activity can improve both cadre awareness and older adults' participation in hypertension prevention. Sustained support from local governance is essential to ensure the program's long-term impact on improving the quality of life of older adults.

Keywords: *older adults, hypertension, community health, women's organization cadres, physical activity*

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama pada lansia yang sering disebut sebagai silent killer karena gejalanya tidak selalu dirasakan. Kader TP PKK yang memiliki peran penting dalam memberikan layanan kesehatan masyarakat masih kurang memiliki pemahaman tentang upaya pencegahan hipertensi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader dalam pencegahan hipertensi melalui edukasi terstruktur dan program aktivitas fisik. Metode yang digunakan meliputi ceramah, diskusi interaktif, tes awal dan tes akhir, serta pendampingan langsung dalam kegiatan senam lansia yang dikemas dalam program SBTUA (Sabtu Asyik Bersama Lansia). Hasil tes awal menunjukkan mayoritas kader berada pada kategori sangat kurang (83,3%), sementara hasil tes akhir menunjukkan peningkatan signifikan dengan 66,6% berada pada kategori baik dan 33,3% berada pada kategori sangat baik. Program SBTUA juga mendapat respons positif dari lansia, ditandai dengan peningkatan jumlah peserta setiap pertemuan. Hasil ini menegaskan bahwa kombinasi edukasi kesehatan dan kegiatan fisik yang terencana mampu meningkatkan kesadaran kader serta partisipasi lansia dalam pencegahan hipertensi. Keberlanjutan program ini memerlukan dukungan dari pemerintah desa agar manfaatnya dapat terus dirasakan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

Kata kunci: *lansia, hipertensi, kesehatan masyarakat, kader tp pkk, senam lansia*

1. PENDAHULUAN

Meningkatnya usia harapan hidup merupakan salah satu indikator penting kesehatan masyarakat, yang juga menunjukkan bertambahnya jumlah penduduk lanjut usia (lansia) (Akbar, Nur, et al., 2021). Lanjut usia (lansia) merupakan individu yang berumur 60 tahun ke atas dan memiliki hak yang setara dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, serta bernegara. Indonesia diprediksi mengalami lonjakan jumlah penduduk lansia hingga 41,4%, yang menjadi salah satu peningkatan tertinggi di dunia. Sejak 2021, Indonesia mulai memasuki tahap struktur penduduk tua (ageing population), di mana sekitar satu dari sepuluh penduduk merupakan lanjut usia. Dari sudut pandang demografi, pada tahun 2024 tercatat bahwa 12,00% populasi Indonesia adalah lansia, dengan rasio ketergantungan

lansia mencapai 17,08%. Mayoritas lansia di Indonesia berjenis kelamin perempuan, dan didominasi oleh kelompok lansia muda berusia 60–69 tahun (Badan Pusat Statistik, 2024).

Tahap akhir proses penuaan dimulai pada usia 60 tahun ke atas dan berdampak pada beberapa aspek utama salah satunya aspek biologis. Dari sisi biologis, lansia mengalami penuaan berkelanjutan yang ditandai dengan menurunnya daya tahan tubuh serta meningkatnya kerentanan terhadap penyakit (Akbar, Darmiati, et al., 2021). Salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia yang mampu menjadi awal dari berbagai masalah kardiovaskuler adalah hipertensi atau tekanan darah tinggi (Devi & Putri, 2021). Hipertensi adalah suatu keadaan ketika tekanan darah seseorang mengalami peningkatan di atas batas normal (Susanti et al., 2020). Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang menjadi masalah kesehatan masyarakat di seluruh dunia. Kondisi ini dikenal sebagai faktor risiko serius bagi kesehatan dan sering dijuluki sebagai *silent killer* karena gejalanya yang kerap tidak disadari (Irhayani et al., 2025).

Prevalensi hipertensi di Indonesia tercatat mencapai 30,8%, sementara data dari Riset Kesehatan Dasar Indonesia menunjukkan angka kejadian hipertensi sebesar 34,1% (Kemenkes RI, 2022). Di tingkat Provinsi khususnya di provinsi Sulawesi Selatan mencapai 30,3% (SKI, 2023). Salah satu wilayah yang terdampak adalah Desa Kampung Beru merupakan salah satu desa yang ada di Kabupaten Takalar, Sulawesi Selatan memiliki jumlah penduduk lansia yang cukup tinggi. Berdasarkan hasil diskusi dan observasi bersama Bapak Muhammad Ali, S.H., selaku Kepala Desa Kampung Beru, diperoleh data bahwa terdapat 732 lansia, di mana 131 di antaranya tergolong rentan mengalami hipertensi akibat penurunan kondisi fisik serta kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi natrium.

Meskipun jumlah lansia yang rentan cukup signifikan, kader TP PKK di Desa Kampung Beru belum memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi pada lansia. Padahal kader TP PKK memiliki peran penting di masyarakat terutama dalam hal edukasi dan pelayanan kesehatan. Oleh karena itu perlu dilakukan kegiatan edukasi bagi Kader TP PKK untuk meningkatkan kapasitas mereka dalam pencegahan hipertensi. Edukasi merupakan kegiatan pemberian pengetahuan mengenai hal tertentu sebagai suatu upaya untuk meningkatkan pemahaman masyarakat (Umasugi, 2021). Edukasi ini diharapkan memberikan pemahaman mengenai pencegahan hipertensi serta peran kader TP PKK dalam mendampingi masyarakat khususnya kelompok lansia di Desa Kampung Beru.

Sebagai langkah promotif dan preventif, tim pelaksana juga merancang Program Senam Sehat Lansia yang diberi nama SABTUA (Sabtu Asyik Bersama Lansia), yaitu suatu kegiatan rutin yang dilaksanakan setiap hari Sabtu untuk mengajak seluruh lansia di Desa Kampung Beru berolahraga bersama. Salah satu bentuk olahraga yang tergolong aman dan bermanfaat bagi lansia adalah senam. Senam lansia adalah latihan yang dirancang khusus untuk lanjut usia dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mengurangi risiko berbagai penyakit kronis salah satunya hipertensi (Susanty et al., 2025). Selain itu, melakukan aktivitas fisik seperti senam secara rutin dapat membantu menjaga dan meningkatkan kebugaran tubuh, yang pada akhirnya bermanfaat pada peningkatan fungsi jantung, penurunan tekanan darah, serta pencegahan penumpukan lemak pada dinding pembuluh darah. Kondisi ini akan membantu mempertahankan elastisitas pembuluh darah, khususnya pada kelompok usia lanjut (Yanti et al., 2021).

Penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa senam lansia berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolik pada lansia penderita hipertensi di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Yogyakarta (Wijayanti & Khadijah, 2021). Selain itu, penelitian lain juga menemukan adanya perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah pemberian intervensi senam lansia yang dilakukan tiga kali dalam satu minggu pada lansia di Puskesmas Wasior, dimana hasilnya menunjukkan bahwa senam lansia berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di wilayah tersebut (Alvian Fabanyo et al., 2024). Dengan demikian, pelaksanaan SABTUA diharapkan mampu menjadi intervensi efektif untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental lansia di Desa Kampung Beru.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penulis merasa perlu melaksanakan pengabdian kepada masyarakat berjudul "Optimalisasi Pengetahuan Kader TP PKK tentang Kesehatan Lansia Dalam Upaya Pencegahan Hipertensi di Desa Kampung Beru". Melalui pelaksanaan program ini, diharapkan masyarakat dapat lebih memahami dan meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya menjaga kesehatan pada lansia.

2. METODE

Metode yang diterapkan dalam kegiatan pengabdian ini adalah pemberian edukasi terkait pentingnya menjaga kesehatan lansia. Edukasi tersebut bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan Kader TP PKK mengenai hipertensi serta memahami manfaat senam hipertensi terhadap pengendalian tekanan darah pada lansia terhadap masalah hipertensi di Desa Kampung Beru. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Kampung Beru, Kecamatan Galesong, Kabupaten Takalar pada tanggal 21-30 Agustus 2025.

Target atau sasaran pada kegiatan ini, yaitu Kader TP PKK sebanyak 12 orang. Kegiatan ini dilaksanakan dengan menggunakan metode ceramah dengan bantuan berupa media presentasi yang berisi informasi tentang definisi hipertensi, faktor penyebab, komplikasi yang dapat timbul, serta upaya pencegahan yang dapat dilakukan.

Menurut (Simon et al., 2023) berpendapat bahwa Metode ceramah ialah penerangan dan penuturan secara lisan yang didalamnya tetap diselipkan Tanya-jawab agar materi tersampaikan sesuai dengan target.

Tahapan persiapan edukasi dalam kegiatan ini meliputi penyusunan materi edukatif yang relevan mengenai kesehatan lansia, dengan fokus pada pemahaman yang mudah dicerna oleh kader. Selain itu, dilakukan pelaksanaan *pre-test* untuk mengukur pengetahuan awal para kader, yang kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi edukasi secara sistematis dan interaktif. Sebagai bentuk evaluasi terhadap efektivitas penyampaian materi, kegiatan ini ditutup dengan *post-test* untuk mengetahui peningkatan pemahaman kader setelah menerima edukasi.

Selanjutnya dilakukan pendampingan kader sebagai upaya untuk membekali kader TP PKK dengan pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan untuk mendampingi masyarakat. Setelah itu, kader yang telah didampingi selama pelaksanaan program SABBIA (Sabtu Asyik Bersama Lansia) oleh tim pelaksana pada saat kegiatan kemudian akan melaksanakan secara mandiri.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Desa Kampung Baru, Kecamatan Galesong, Kabupaten Takalar oleh Tim Pelaksana PPK Ormawa BKMF Sinapsis FIKK UNM.

3.1 Penyampaian Edukasi

Kegiatan edukasi ini dilaksanakan di Desa Kampung Baru, Kecamatan Galesong, Kabupaten Takalar pada tanggal 21-30 Agustus 2025. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta pemahaman para Kader TP PKK desa kampung baru mengenai pentingnya menjaga kesehatan pada usia lanjut. Antusiasme Kader TP PKK terlihat dari tingkat kehadiran yang cukup tinggi, yakni 12 anggota yang tercatat hadir dalam kegiatan. Kehadiran yang hampir menyeluruh tersebut menunjukkan adanya minat dan kepedulian Kader TP PKK dalam memperdalam wawasan mengenai kesehatan lansia.

Sebelum materi edukasi diberikan, para Kader TP PKK mengikuti *pre-test* mengenai kesehatan lansia. Kegiatan *pre-test* ini dilaksanakan untuk mengetahui sejauh mana tingkat pengetahuan awal yang dimiliki oleh Kader TP PKK, sehingga hasilnya dapat menjadi dasar dalam penyampaian materi agar lebih tepat sasaran, efektif, dan sesuai dengan kebutuhan. Melalui rangkaian kegiatan ini, diharapkan para Kader TP PKK tidak hanya memperoleh tambahan ilmu, tetapi juga mampu menerapkannya dalam mendukung peningkatan kualitas hidup lansia di lingkungannya.



Gambar 1. Pelaksanaan Edukasi dan Pengisian *Pre-test* oleh Kader TP PKK Kesehatan Lansia

Kegiatan pengabdian yang dilakukan di Desa Kampung Baru, Kec. Galesong memberikan dampak positif bagi masyarakat. Program ini tidak hanya memperluas wawasan mengenai bahaya dan faktor risiko hipertensi, tetapi juga menumbuhkan kesadaran kolektif tentang pentingnya menjaga pola hidup sehat sebagai upaya pencegahan sejak dini. Pemahaman yang diperoleh dari kegiatan ini diharapkan dapat mendorong masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat, mengonsumsi makanan bergizi seimbang, berolahraga secara teratur, serta menghindari faktor risiko hipertensi.

Edukasi mengenai pencegahan hipertensi sangat penting bagi masyarakat umum Desa Kampung Baru. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa masih banyak masyarakat yang masih kurang memahami mengenai pencegahan hipertensi, dapat dilihat dari tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Hasil *Pre-test*

No	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Kurang	10	83,3%
2	Kurang	0	0
3	Cukup	2	16,6%
4	Baik	0	0
5	Sangat Baik	0	0
		12	100%

Sumber: Analisis data *pre-test*, (2025)

Berdasarkan hasil *pre-test*, dapat dilihat bahwa sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan yang masih sangat rendah. Sebanyak 10 orang atau 83,3% berada pada kategori sangat kurang, sementara hanya 2 orang atau 16,6% yang berada pada kategori cukup, dan tidak ada satupun peserta yang masuk dalam kategori baik maupun sangat baik. Kondisi ini menunjukkan bahwa pemahaman awal yang dimiliki masyarakat terhadap materi yang diberikan masih perlu ditingkatkan. Hasil ini juga menjadi dasar penting bagi pelaksanaan edukasi, karena dapat menggambarkan kebutuhan peserta terhadap tambahan informasi serta menjadi landasan untuk menentukan metode penyampaian materi yang lebih efektif.

Setelah dilakukan *pre-test*, dilaksanakan edukasi atau penyuluhan tentang pentingnya pencegahan hipertensi dan menjaga kesehatan di usia lanjut, serta dilakukan sesi tanya jawab mengenai materi yang telah di sampaikan. Selanjutnya tim memberikan *post-test* untuk menilai pemahaman masyarakat setelah menerima materi, serta melihat sejauh mana terjadi peningkatan dibandingkan sebelum edukasi. Hasil *post-test* dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini.

Tabel 2. Hasil *Post-test*

No	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Kurang	0	0
2	Kurang	0	0
3	Cukup	0	0
4	Baik	8	66,6%
5	Sangat Baik	4	33,3%
Total		12	100%

Sumber: Analisis data *post-test*, (2025)

Berdasarkan hasil *post-test*, dapat dilihat bahwa adanya peningkatan pemahaman peserta yang signifikan dibandingkan *pre-test*, yang mana sebelumnya mayoritas peserta berada pada kategori sangat kurang (83,3%) dan cukup (16,6%). Setelah pelaksanaan edukasi, seluruh peserta mengalami peningkatan, yaitu 8 orang atau 66,6% berada pada kategori baik dan 4 orang atau 33,3% kategori sangat baik. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat secara signifikan, sebagian besar menunjukkan pemahaman yang baik terhadap materi yang diberikan.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa edukasi atau penyuluhan tentang pentingnya pencegahan hipertensi di Desa Kampung Beru, telah berhasil dilaksanakan dan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat dalam upaya pencegahan dan penanggulangan hipertensi.

3.2 Kegiatan SABBAT (Sabtu Asyik Bersama Lansia)

Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Kampung Beru, Kecamatan Galesong, Kabupaten Takalar setiap hari sabtu yang dipimpin oleh kader dan di dampingi oleh tim pelaksana, kegiatan ini telah dilakukan sebanyak 2 kali dengan durasi waktu 30 menit yang dibagi menjadi 2 sesi. Sesi pertama diawali dengan kegiatan pemanasan selama 10 menit, kemudian dilanjutkan dengan rangkaian senam hipertensi dan senam jantung yang berlangsung selama kurang lebih 20 menit. Adapun jadwal rutin senam lansia yaitu dimulai pertama kali pada tanggal 23 agustus 2025 yang dihadiri sebanyak 25 orang, dan senam kedua pada tanggal 30 agustus 2025 yang dihadiri sebanyak 30 orang. Melihat peningkatan jumlah lansia yang rutin mengikuti senam serta antusiasme tinggi yang mereka tunjukkan selama kegiatan berlangsung, hal ini menunjukkan bahwa program senam lansia memberikan dampak positif terhadap kebugaran fisik dan kualitas hidup masyarakat lanjut usia di desa kampung beru. Kegiatan senam lansia ini memberikan manfaat dalam memelihara dan meningkatkan fungsi organ tubuh sehingga daya tahan tubuh tetap kuat, membantu menghadirkan rasa bahagia dan keceriaan, memperbaiki kualitas tidur, serta menjaga pikiran agar tetap segar. Senam lansia yang dilakukan secara teratur mampu meningkatkan kebugaran fisik, menjaga elastisitas pembuluh darah, serta membantu menurunkan tekanan darah. Aktivitas ini juga melatih otot jantung agar tetap kuat sehingga fungsi pemompaan darah tetap terjaga dengan baik pada usia lanjut (Yanti et al., 2021).



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Senam Lansia setiap Hari Sabtu

Kegiatan senam lansia ini tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga menjadi wadah penting bagi lansia untuk bersosialisasi. Banyak lansia yang jarang memiliki kesempatan untuk keluar rumah maupun berinteraksi dengan orang lain, sehingga melalui kegiatan ini mereka dapat bertemu, berkomunikasi, dan mempererat hubungan dengan sesama. Kebersamaan tersebut menjadi sumber dukungan positif yang membantu menjaga kesehatan mental dan emosional, serta meningkatkan kualitas hidup para lansia.

Melalui program ini, diharapkan lansia dapat membiasakan diri untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur. Olahraga yang rutin tidak hanya membantu menjaga kebugaran, meningkatkan kekuatan otot, dan mempertahankan stamina, tetapi juga berperan penting dalam mencegah serta mengendalikan penyakit hipertensi. Dengan menjaga tubuh tetap aktif, lansia dapat mengurangi risiko tekanan darah tinggi, tetap mandiri serta menikmati kualitas hidup yang sehat dan bugar di usia lanjut. Aktivitas fisik adalah salah satu faktor penyebab kejadian hipertensi. Peningkatan aktivitas fisik direkomendasikan sebagai sarana untuk mencegah terjadinya hipertensi (Wirakhmi, 2023).

Kegiatan senam lansia di desa kampung baru ini diharapkan mampu menginspirasi desa-desa lain untuk menghadirkan kegiatan yang sama bagi warganya. Dengan dukungan yang berkelanjutan, kegiatan ini dapat terus berkembang sehingga lebih banyak lansia yang terlibat dan memperoleh manfaatnya. Menjaga kesehatan lansia adalah tanggung jawab bersama, dan program ini menjadi salah satu wujud nyata kepedulian desa dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat lanjut usia.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan edukasi pencegahan hipertensi di Desa Kampung Baru berhasil meningkatkan pengetahuan dan pemahaman kader mengenai kesehatan lansia. Sebelum kegiatan berlangsung, sebagian besar kader memiliki pemahaman yang sangat rendah, tetapi setelah mengikuti edukasi, terjadi peningkatan yang signifikan hingga sebagian besar mencapai kategori baik atau sangat baik. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang terorganisir efektif dalam meningkatkan kesadaran tentang pentingnya menjaga gaya hidup sehat serta memperkuat peran kader dalam membantu lansia menghindari risiko hipertensi. Dengan demikian, kegiatan ini menjadi dasar yang kuat dalam upaya meningkatkan kualitas hidup lansia secara berkelanjutan.

Berdasarkan hasil kegiatan, diharapkan kader TP PKK dapat terus melanjutkan perannya melalui edukasi rutin, pemantauan kesehatan, serta pendampingan lansia dalam menjaga pola makan bergizi seimbang dan mengikuti kegiatan fisik seperti senam sehat. Lansia juga diharapkan lebih aktif berpartisipasi dalam setiap kegiatan agar manfaat yang diperoleh dapat dirasakan secara nyata. Selain itu, pemerintah desa diharapkan mendukung keberlanjutan program SABBUA (Sabtu Asyik Bersama Lansia) sehingga kegiatan ini dapat terus berjalan secara konsisten. Tim pelaksana bersama pihak terkait juga sebaiknya mengembangkan program serupa secara berkesinambungan agar upaya pencegahan hipertensi semakin optimal dan kesejahteraan lansia di Desa Kampung Baru dapat terus terjaga.

REFERENSI

- Akbar, F., Darmiati, Arfan, F., & Ainun Zanzadila Putri, A. (2021). Dampak Sosial Ekonomi Terhadap Lansia Pekerja Informal. *Jurnal Abdidas*, 2(2), 392–397.
- Akbar, F., Nur, H., & Nengsih, W. (2021). Pemberdayaan Lanjut Usia dengan Aktivitas Rekreasi Di Desa Sidorejo. *Pemberdayaan Lanjut Usia Dengan Aktivitas Rekreasi Di Desa Sidorejo*, 3, 22–25.
- Alvian Fabanyo, R., Ronald Torey, S., Made Raka, I., & Lukas Momot, S. (2024). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi. *Nursing Arts*, 18(1), 1978–6298.
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2024*.
- Devi, H. M., & Putri, R. S. M. (2021). Peningkatan Pengetahuan dan Kepatuhan Diet Hipertensi melalui

- Pendidikan Kesehatan di Posyandu Lansia Tlogosuryo Kota Malang. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(2), 432. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i2.399>
- Irhayani, S., Safitri, Y., & Nislawaty. (2025). Hubungan Pengetahuan Masyarakat Usia 45–54 Tahun Tentang Hipertensi dengan Kejadian Hipertensi di Desa Palung Raya UPTD Wilayah Kerja Puskesmas Tambang. *Journal of Integrated Knowledge and Innovation*, 1(1), 12–24.
- Kemenkes RI. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Survei Kesehatan Indonesia 2023 (SKI). In *Kemenkes*.
- Simon, E., Olak, P., & Malang. (2023). Jurnal ilmu pendidikan. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(1), 1–9.
- Susanti, L., Murtaqib, M., & Kushariyadi, K. (2020). Hubungan antara Efikasi Diri dengan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Silo Jember. *Pustaka Kesehatan*, 8(1), 17. <https://doi.org/10.19184/pk.v8i1.10891>
- Susanty, Y. E., Pratiwi, S. R., Lestari, S. P., Apriyani, V., & Sari, Y. W. (2025). Efektivitas Senam Lansia terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Perumans Arga Makmur. *Jurnal Pengabdian*, 4(1), 61–66.
- Umasugi, M. T. (2021). Sosialisasi dan Edukasi Pemberian Vaksin Sebagai Upaya Trust Pada Masyarakat Kota Ambon. *Journal of Human and Education*, 1, 1–3. <https://kesehatan.kontan.co.id/news/inilah-bukti->
- Wijayanti, H. N., & Khadijah, S. (2021). Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 8(1), 18–23. <http://akbidhipekalongan.ac.id/e-journal/index.php/jurbidhip/article/view/117/123>
- Yanti, M., Alkafi, A., & Yulita, D. (2021). Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 44. <https://doi.org/10.33757/jik.v5i1.361>