



Pelatihan Peningkatan Gaya Hidup Sehat pada Penderita Hipertensi melalui MABESI (Masyarakat Bebas Hipertensi)

Training to Improve Healthy Lifestyle for Patients with Hypertension through MABESI (Society Free of Hypertension)

Hafifah Hasan¹, Trisya Aulia Damayanti¹, Windy Dwi Surya Arizana¹, Tantut Susanto^{2*}, Fahrudin Kurdi², Siti Kholifah³, Sri Isna Amelia³

¹Mahasiswa Profesi Ners, Fakultas Keperawatan, Universitas Jember

²Departemen Keperawatan Komunitas, Keluarga, dan Gerontik, Fakultas Keperawatan, Universitas Jember

³Puskesmas Patrang, Gebang, Jember

*Email: tantut_s.psik@unej.ac.id

Article History:

Received : 31-08-2023

Accepted : 28-12-2023

Published : 29-12-2023

Kata Kunci:

Hipertensi;
Senam;
Diet sehat.

Keywords:

Hypertension;
Excercise;
Healthy diet

ABSTRAK

Hipertensi yang tidak terkontrol akan menyebabkan kerusakan pada ginjal, jantung, dan gangguan pada otak. Manajemen hipertensi dapat dilakukan dengan perubahan gaya hidup sehat secara teratur. Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan masyarakat di kelurahan Patrang, Kabupaten Jember yang terdiagnosis hipertensi dalam mengubah pola gaya hidup sehat. Metode yang digunakan adalah dengan memberikan pelatihan kepada masyarakat dengan hipertensi (MABESI) yang terdiri dari edukasi kesehatan, senam hipertensi, pengelolaan diet hipertensi dan monitoring. Hasil dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan dari rentang pengetahuan kurang menjadi pengetahuan sangat baik tentang pola gaya hidup sehat, masyarakat melakukan senam anti hipertensi, mengkonsumsi jus mentimun untuk membantu menurunkan hipertensi, dan menerapkan diet hipertensi. Saran bagi petugas kesehatan adalah rutin untuk memberikan pendampingan kepada masyarakat dalam upaya meningkatkan kepatuhan pelaksanaan gaya hidup sehat pada penderita hipertensi.

ABSTRACT

Uncontrolled hypertension will cause damage to the kidneys, heart, and brain disorders. Hypertension management can be done with regular healthy lifestyle changes. The aim of this activity is to provide knowledge and skills to people in Patrang sub-district, Jember district who are diagnosed with hypertension in changing healthy lifestyle patterns. The method used is community service by providing training to people with hypertension (MABESI) which consists of health education, hypertension exercises, hypertension diet management, and monitoring. The results of this activity are increasing knowledge from a range of poor knowledge to very good knowledge about healthy lifestyle patterns, people doing anti-hypertension exercises, consuming cucumber juice to help reduce hypertension, and implementing a hypertension diet. The advice for health workers is to routinely assist the community to increase compliance with the implementation of a healthy lifestyle for hypertension sufferers.



PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyakit pembuluh darah dan jantung yang menjadi salah satu penyebab kematian terbanyak di Indonesia. Hipertensi kerap kali disebut sebagai *silent killer* karena menyerang individu tanpa memunculkan tanda dan gejala pada saat telah menyerang tubuh. Hipertensi adalah suatu gangguan pembuluh darah yang menyebabkan peningkatan tekanan darah individu lebih dari 140/90 mmHg terjadi secara kronis. Hipertensi menjadi penyakit tidak menular yang paling banyak ditemukan di masyarakat (Carsita et al., 2018). Berdasarkan data WHO pada tahun 2020 1,56 orang dewasa menjalani hidup dengan hipertensi (WHO, 2018). Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan data Riskesdas 2018 ditemukan penderita hipertensi sebanyak 34,1% dan berusia ≥ 18 tahun. Estimasi di Indonesia diperkirakan mencapai 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian yang disebabkan hipertensi adalah sebanyak 427.218 kematian (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Prevalensi hipertensi yang semakin meningkat disebabkan oleh beberapa faktor baik faktor yang dapat dikontrol maupun yang tidak dapat dikontrol. Faktor yang dapat dikontrol adalah obesitas, aktivitas fisik, diet garam, rokok, stress, dan konsumsi alkohol. Sedangkan faktor yang tidak dapat dikontrol adalah usia, jenis kelamin, dan keturunan (Ainurrafiq et al., 2019).

Kondisi masyarakat di RW 17, Kelurahan Patrang, Kecamatan Patrang mayoritas penduduknya memiliki keturunan menderita hipertensi. Dari hasil observasi yang dilakukan kepada 208 kepala keluarga ditemukan sebanyak 78,8% masyarakat memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi. Selain itu gaya hidup sehari-hari yang menyebabkan peningkatan hipertensi kepada individu masih kerap kali dilakukan seperti merokok, konsumsi garam tidak terkontrol, manajemen stress yang tidak baik. Mayoritas penduduk di wilayah ini banyak dihuni oleh masyarakat dengan rentang usia dewasa tengah (46%) yakni usia dengan rentang 40-60 tahun. Selain itu dari faktor budaya masyarakat yang mayoritas adalah suku Madura dimana budaya mereka cenderung menyukai makanan yang asin dan bersantan. Hal ini juga menjadi salah satu penyebab tingginya prevalensi hipertensi di RW 17 Kelurahan Patrang.

Manajemen hipertensi pada penderitanya hipertensi dapat dilakukan dengan memperbaiki pola hidup yakni dengan memperbaiki aktivitas fisik yang teratur, dan diet rendah garam yang sesuai. Salah satu aktivitas fisik yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan senam anti hipertensi. Senam hipertensi menurut (Anwari et al., 2018) memiliki pengaruh terhadap perubahan tekanan darah pada lansia. Senam hipertensi yang dilakukan secara rutin dapat menurunkan tekanan darah tinggi pada individu. Selain itu mengkonsumsi mentimun juga dapat membantu penurunan hipertensi secara berkala. Setiap individu yang memiliki hipertensi perlu melakukan perubahan gaya hidup yang dapat membantu mengontrol hipertensi. Oleh karena itu sangat perlu dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tujuan untuk peningkatan pengetahuan serta kemampuan masyarakat dalam pencegahan dan penatalaksanaan hipertensi sehingga dapat mencegah terjadinya komplikasi akibat hipertensi.

METODE PELAKSANAAN

Lokasi penelitian kami bertempat di RW 017 kelurahan patrang, Kabupaten jember. Kegiatan yang dilakukan adalah Masyarakat Bebas Hipertensi (MABESI). Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dimulai sejak tanggal 22 Mei 2023 hingga 22 Juni 2023 yang tergabung dalam kegiatan Profesi Ners stase Keperawatan Komunitas dan Keluarga. Kegiatan ini diikuti oleh 30 orang yang telah mengikuti tahapan dari awal hingga akhir selama 3 minggu. Kegiatan ini diawali dengan koordinasi kepada pihak Puskesmas Patrang, lalu Kelurahan Patrang. Pihak Kelurahan Patrang menyarankan untuk mengelola RW 017 sebagai komunitas binaan. Setelah diputuskan, dilanjutkan dengan koordinasi dengan pihak RW dan RT, serta kader, bahkan Bidan Wilayah RW 017 untuk persiapan dalam proses pengkajian komunitas dan persiapan Musyawarah Masyarakat Desa (MMD) 1. Pengkajian dengan menggunakan kuesioner dan *winshield survey*. Hasil pengkajian dipaparkan di MMD 1 yang kemudian dilanjutkan kembali dengan identifikasi permasalahan komunitas. Klarifikasi data permasalahan komunitas dilakukan saat MMD 2 yang juga menetapkan program kerja, yaitu MABESI. Selama proses implementasi, yaitu 3 minggu dilakukan serangkaian kegiatan yang meliputi senam anti hipertensi bersama, edukasi kesehatan terkait hipertensi, monitoring diet hipertensi, dan evaluasi. Evaluasi terdiri dari 2 jenis evaluasi, yaitu formatif yang dilakukan setiap minggu dengan menggunakan lembar observasi dan sumatif yang dilakukan saat akhir minggu ke-3 implementasi. Berikut skema kegiatan yang telah dilakukan:



Gambar 1. Bagan Alur Kegiatan MABESI

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Senam bersama anti hipertensi dan minum jus mentimun

Penelitian yang kami temukan bahwa aktivitas fisik terbukti untuk mengontrol dan menurunkan tekanan darah. Dalam penelitian ini, dinyatakan bahwa pasien dengan hipertensi yang memiliki pendidikan tinggi cenderung mengikuti program aktivitas fisik ini, berbeda dengan pasien hipertensi yang berpendidikan rendah dan cenderung tidak peduli tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik dan aktivitas lainnya untuk membantu menurunkan tekanan darah (Rahman et al., 2023). Implementasi senam anti hipertensi dilakukan sebanyak 1x dalam 1 minggu dengan jadwal yang berbeda antara RT 001-002 dan RT 003-004 (Gambar 2 dan 3). Hal ini dikarenakan letak dari RT 001-002 dan RT 003-004 yang dipisahkan oleh jalan raya. Selain senam, partisipan juga dibiasakan meminum jus mentimun bagi yang memiliki tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg.



Gambar 2. Kegiatan Senam Anti Hipertensi



Gambar 2. Kegiatan Senam Anti Hipertensi

Tabel 1. Evaluasi Senam Anti Hipertensi

Evaluasi	Keterangan
Struktur	1) Senam dilakukan sesuai kontrak, yaitu RT 001-002 dilakukan setiap hari Kamis pukul 15.30 WIB hingga selesai dan RT 003-004 dilakukan setiap hari Minggu pukul 07.30 WIB hingga selesai tanggal 08-25 Juni 2023. 2) Partisipan yang hadir saat senam akan dilakukan pendataan, lalu cek tekanan darah, dan meminum jus mentimun apabila hasil tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg. 3) Tempat dan peralatan (<i>mic dan sound system, spigmomanometer dan stetoskop, lembar pendataan dan bolpoin, serta laptop</i>) telah tersedia
Proses	1) Senam dilakukan selama 15-20 menit yang terdiri dari 5 menit pemanasan, 5 menit demonstrasi yang hanya berlaku saat pertama kali senam, 5 menit senam anti hipertensi, dan 5 menit pendinginan. 2) Kegiatan senam anti hipertensi diikuti sebanyak 30 orang. 3) Partisipan yang telah dilakukan pengukuran tekanan darah sebelum senam dengan tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg meminum jus mentimun sebelum senam sebanyak 29 orang (100%) saat minggu 0, saat minggu

	1 sebanyak 26 orang (100%), dan saat minggu 2 sebanyak 26 orang (100%).
	4) Kegiatan demonstrasi di minggu ke-0 diikuti dengan gerakan yang sesuai oleh seluruh partisipan yang hadir (100%).
	5) Sebelum kegiatan senam dilakukan, informasi terkait dengan manfaat senam anti hipertensi disampaikan.
	6) Gerakan senam anti hipertensi yang sesuai dengan instruktur dan runtutan gerakan dilakukan oleh 22 orang (73%) di minggu 0 dan 1; 23 orang (76%) di minggu 2.
	7) Setelah senam, evaluasi senam mandiri dilakukan dan didapatkan data di minggu 1, partisipan yang mengatakan melakukan senam anti hipertensi secara mandiri sebanyak 11 dari 30 orang (36%). Minggu 2 didapatkan data sebanyak 12 dari 30 orang (40%) yang melakukan senam mandiri. Partisipan yang melakukan senamnya secara mandiri mengatakan gerakan senamnya tidak urut dan yang sering dilakukan adalah tepuk tangan, tepuk jari, adu kelingking, ketok punggung tangan, tepuk lengan dan bahu, tepuk punggung, tepuk paha, jongkok berdiri, dan tepuk perut.
Hasil	Total gerakan senam adalah 18 gerakan. Rata-rata partisipan dapat melakukan 98% gerakan. Gerakan yang sulit untuk dilakukan adalah jongkok berdiri.

Menurut (Herdiani et al., 2020), sosialisasi terkait dengan senam anti hipertensi dilakukan sebagai tindakan yang bertujuan meningkatkan pemahaman dan kesadaran lansia untuk melakukan senam anti hipertensi. Hal ini sesuai dengan yang telah dilakukan dalam rangkaian kegiatan senam bersama bahwa edukasi terkait kebermanfaatannya dari senam anti hipertensi penting dilakukan (tabel 1). Senam anti hipertensi dilakukan dengan tujuan dapat menurunkan tekanan darah. Pernyataan tersebut linear dengan studi dari (Herdiani et al., 2020) yang didapatkan bahwa senam anti hipertensi dapat menurunkan tekanan darah dengan *p-value* sistole $P=0,004$ dan diastole $P=0,005$. Selain itu, menurut (Nufus & Ruffaida, 2022) mengatakan bahwa perlu dilakukan 3x dalam seminggu untuk mendapatkan penurunan tekanan darah 3 mmHg. Berdasarkan studi dari (Adriani et al., 2021) yang mengatakan bahwa senam anti hipertensi dapat dilakukan selama 1x dalam 4 minggu dengan ditambahkan minum jus mentimun 1x dalam 4 minggu serta pendidikan kesehatan selama 3x dalam 4 minggu dapat meningkatkan manajemen hipertensi dan dapat berdampak pada perubahan tekanan darah. Penelitian tersebut menjadi landasan kegiatan dalam proses peningkatan manajemen hipertensi partisipan dengan evaluasi akhir berupa tekanan darah.

Berdasarkan data subjektif dari partisipan pada tabel 1 didapatkan bahwa yang melakukan senam mandiri sebanyak 40%. Hal ini tidak sesuai dengan tujuan dari kegiatan MABENSI yang target capaiannya adalah 100% sehubungan dengan kepatuhan. Jika didasarkan pada penelitian yang dilakukan oleh (Rasiman & Ansyah, 2020) dikatakan bahwa senam dilakukan secara rutin dan konsisten akan berdampak pada jantung dan menurunkan hipertensi. Sehingga hal ini dapat membantu elastisitas pada dinding vena dan dapat mengurangi timbunan lemak. Selain itu, gerakan pada senam juga untuk menjaga

keseimbangan denyut nadi apabila dilakukan olahraga secara rutin dan tepat (Haefa et al., 2019).

2. Edukasi kesehatan terkait hipertensi

Implementasi edukasi kesehatan dilaksanakan pada tanggal 12, 15 Juni 2023 (Minggu ke-0) dan 22, 25 Juni 2023 (Minggu ke-1). Sebelum dilakukan, partisipan diberikan kuesioner (*pre-test*) untuk mengetahui tingkat pengetahuan terkait hipertensi yang diukur dari segi kognitif, afektif, dan psikomotor.



Gambar 4. Implementasi Edukasi Kesehatan: Hipertensi

Hasil *pre-test* dan *post-test* terkait dengan hipertensi dengan penyajian jawaban benar dalam persentase adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Perbandingan Tingkat Pengetahuan Masyarakat Terkait Hipertensi Sebelum dan Sesudah, serta Hasil *Recalling*

Variabel	n	Minggu 0		Minggu 1 (<i>recalling</i>)	
		<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
Tingkat Pengetahuan	30	78%	89%	82%	91%

Sumber: Data Primer (2023)

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa terjadi perbedaan persentase yang menjawab benar sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan. Peningkatan persentase dari minggu ke-0 sebelum diberikan pendidikan dan minggu ke-1 *recalling* sebanyak 14%.

Kegiatan edukasi kesehatan ini dilakukan dengan pengisian kuesioner yang akan muncul sebagai nilai *pre-test*. Setelah itu, akan dilanjutkan dengan pemberian informasi dan sesi diskusi yang dilakukan selama kurang lebih 30 menit. Lalu, kuesioner akan dibagikan kembali dengan pertanyaan yang sama, tetapi lembar berbeda untuk mendapatkan nilai *post-test*. Alur ini akan diulang kembali saat *recalling*. Tetapi perbedaannya adalah sebelum dilakukan *pre-test*, akan diberikan pertanyaan kembali seputar informasi yang telah diberikan sebelumnya. Setelah itu, dilanjutkan dengan *pre-*

test, pemberian informasi dan diskusi, serta diakhiri dengan *post-test*. Peningkatan nilai minggu ke-0 adalah 12%, sedangkan peningkatan nilai minggu ke-1 adalah 9,8%.

Langkah strategis dalam mengurangi hipertensi adalah dengan pendidikan kesehatan kepada masyarakat. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan masyarakat dengan mengontrol hipertensi. Pemberian edukasi sebagai salah satu bagian dari peningkatan manajemen hipertensi. Pengetahuan akan berdampak pada afektif individu dalam pengendalian tekanan darah karena semakin tinggi tingkat pengetahuannya, maka kesadaran untuk cek rutin tekanan darah juga meningkat. (Wandira et al., 2020). Pengendalian hipertensi dapat juga dilakukan dengan terapi nonfarmakologi seperti *therapeutic nape massage* untuk menurunkan hipertensi (Kurdi et al., 2022).

3. Monitoring diet hipertensi

Idealnya asupan makanan dapat memenuhi kebutuhan gizi secara kualitas dan kuantitas. Makanan dikatakan berkualitas bila dapat memenuhi unsur zat gizinya untuk dapat melakukan kerja secara aktif dan produktif, sedangkan konsumsi makanan secara kuantitas yaitu jumlah zat gizinya yang dikonsumsi sesuai dengan jumlah tenaga yang dikeluarkan untuk beraktivitas. Beban kerja yang tinggi pada petani dapat menimbulkan stres yang membuat peningkatan pola dan frekuensi konsumsi. Pada penelitian ini, Petani lebih memilih makanan tinggi kalori dan lemak yang berkontribusi pada penyakit hipertensi (Aristi et al., 2020). Pemantauan diet hipertensi dilakukan pada tanggal 15, 18, 22, dan 25 Juni 2023. Kegiatan ini dilakukan setelah partisipan diberikan informasi terkait dengan makanan yang harus dibatasi dan dihindari. Pemberian informasi ini dilakukan diluar jadwal senam sehingga saat senam diharapkan partisipan dapat membawa lembar pemantauan saat senam. Lembar pemantauan berisikan daftar menu yang meliputi nasi, lauk pauk, buah, sayur, minyak (penggunaan minyak dalam mengolah makanan), gula (maksimal 4 sdm), dan garam (maksimal 1 sdt).



Gambar 5. Monitoring Diet Hipertensi

Berikut merupakan persentase kepatuhan dalam 2 minggu terkait dengan menghindari makanan yang berisiko meningkatkan tekanan darah:

Tabel 3. Persentase Kepatuhan Diet Hipertensi

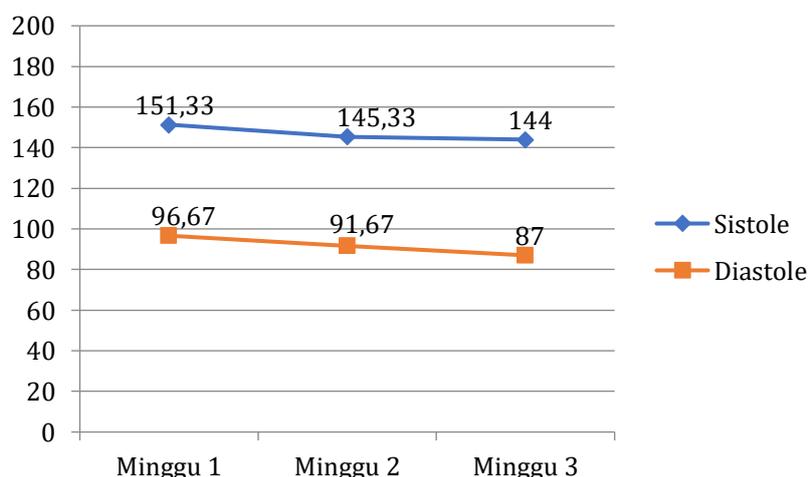
Variabel	N	Minggu 1	Minggu 2
Kepatuhan Diet	30	34%	37%

Sumber: Data Primer (2023)

Berdasarkan data yang didapatkan (tabel 3) peningkatan rata-rata dari minggu 1 ke minggu 2 sebanyak 8,1%. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Panjaitan et al., 2022), penyuluhan terkait diet hipertensi dapat meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menurunkan prevalensi hipertensi. Pemantauan diet hipertensi juga dilakukan oleh (Nazliansyah et al., 2022) dengan memberikan lembar pemantauan diet dan dievaluasi setiap minggunya. Sebanyak 10 dari 30 partisipan melakukan diet dengan mengurangi garam, gula, dan minyak sayur. Hasil yang didapatkan adalah 18 dari 30 partisipan mengalami penurunan tekanan darah, sedangkan lainnya tidak mengalami penurunan. Kolaborasi dibutuhkan dalam proses monitoring diet dikarenakan pengisian harus dilakukan setiap hari dan menjaga supaya lembar monitoring tetap aman hingga minggu pemantauan.

4. Monitoring dan evaluasi intervensi MABESI

Kegiatan ini dilakukan setiap minggu secara kontinu. Setiap anggota kelompok dalam secara bergiliran sesuai dengan pembagian tugas melakukan pelaporan dan menyusun rencana untuk minggu selanjutnya. Ketercapaian program ini dinilai dari tekanan darah dengan perbandingan rata-rata antara awal kegiatan hingga saat akhir kegiatan. Tekanan darah yang didapatkan dari saat kegiatan senam dilakukan. Dari hasil pengkajian didapatkan 164 partisipan yang terdiri dari pra lansia dan lansia yang mempunyai hipertensi. Akan tetapi, terdapat 30 partisipan yang berpartisipasi dalam kegiatan MABESI hingga akhir minggu ke-3 dengan hasil perubahan tekanan darah yang tersaji dalam grafik berikut:



Grafik 1. Perubahan Rata-Rata Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah 3x Kegiatan MABESI (n=30)

Berdasarkan grafik 1, terjadi penurunan rata-rata antara sistolik dan diastolik pada masyarakat. Hipertensi yang rata-rata terjadi berdasarkan grafik adalah hipertensi diastolik. Menurut (Susanto et al., 2019), salah satu penyebab yang menyebabkan

hipertensi diastolik terjadi pada lansia adalah aktivitas sehari-hari. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan manajemen hipertensi pada komunitas dapat berjalan secara kontinu. Program yang telah berjalan merupakan stimulan bagi komunitas untuk terus bekerja sama secara aktif dalam meneruskannya.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian yang dilakukan Mahasiswa profesi keperawatan UNEJ kepada masyarakat ini yaitu setelah dilakukan MABESI yang terdiri dari beberapa kegiatan yaitu senam anti hipertensi, edukasi kesehatan, monitoring diet, dan evaluasi intervensi. Berdasarkan data subjektif dari partisipan pada tabel 1 didapatkan bahwa yang melakukan senam mandiri sebanyak 40% dimana hal ini tidak sesuai dengan tujuan dari kegiatan MABENSI yang target capaiannya adalah 100%. Terkait dengan program edukasi kesehatan terkait hipertensi didapatkan peningkatan pada hasil *pre-test* dan *post test* tingkat pengetahuan masyarakat dalam mengontrol hipertensi. Pada program pemantauan diet hipertensi didapatkan peningkatan kepatuhan sebanyak 8,1% dari minggu 1 ke minggu 2. Sehingga berdasarkan kegiatan tersebut, terjadi penurunan rata-rata tekanan darah dari minggu 1 hingga minggu 3 implementasi seperti yang telah ditampilkan pada grafik 1.

Saran bagi petugas kesehatan untuk memberikan pendampingan dan evaluasi selama 1x dalam 1 bulan guna mengetahui kegiatan yang selama ini menjadi aktivitas rutin bagi masyarakat RW 017 Kelurahan Patrang tetap berjalan dan diikuti oleh seluruh lansia, khususnya yang memiliki hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, S. W., Tiara, Y. irma, Rahmad, R. E., & ... (2021). Efektivitas Program Kelas Bensi (Keluarga Sehat Bebas Hipertensi) Terhadap Manajemen Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*, 5(2), 10–19. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikk/article/view/1276>
- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Ulfa Azhar, M. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(3), 192–199. <https://doi.org/10.56338/mppki.v2i3.806>
- Anwari, M., Vidyawati, R., Salamah, R., Refani, M., Winingsih, N., Yoga, D., Inna, R., & Susanto, T. (2018). Pengaruh Senam Anti Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember. *The Indonesian Journal of Health Science*, September, 160. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v0i0.1541>
- Aristi, D. L. A., Rasni, H., S., L. A., Susanto, T., & Siswoyo, S. (2020). Hubungan Konsumsi Makanan Tinggi Natrium Dengan Kejadian Hipertensi pada Buruh Tani di Wilayah Kerja Puskesmas Panti Kabupaten Jember. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 23(1), 53–60. <https://repository.unej.ac.id/handle/123456789/103077>
- Carsita, W. N., Herlangga, A. R., & Puspitasari, N. R. (2018). Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Ditambah Garam Terhadap Tingkat Stres Pekerja Di Pt X. *The Indonesian Journal of Health Science*, 10(2), 19–25. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v10i2.1853>
- Haefa, Z., Hamdana, & Amirullah. (2019). Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Bontonyeleng. *Jurnal Kesehatan Panrita Husada*, 4(2), 57–68. <https://doi.org/10.37362/jkph.v4i2.141>
- Herdiani, N., Wijaya, S., & Arieska, P. K. (2020). Sosialisasi Penerapan Senam Ansi (Anti

- Hipertensi) Sebagai Upaya Pencegahan Dan. *Prosiding SEMADIF*, 1, 568–574.
<http://repository.unusa.ac.id/6552/>
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Laporan Nasional RISKESDAS 2018*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
[https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf](https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan_Riskesdas_2018_Nasional.pdf)
- Kurdi, F., Susumaningrum, L. A., Rasni, H., & Susanto, T. (2022). Implementasi Pencegahan Komplikasi Hipertensi Melalui Therapeutic Nape Massage Pada Lansia. *Diseminasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 43–47.
<https://doi.org/10.33830/diseminasiabdimas.v4i1.2177>
- Nazliansyah, Abilowo, A., Yanti, E. S., & Permatasari, N. (2022). Optimalisasi Self Care Management pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjungbinga Kabupaten Belitung. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bestari*, 1(5), 383–390.
<https://doi.org/10.55927/jpmb.v1i5.1082>
- Nufus, K. D., & Ruffaida, F. S. (2022). Penerapan Senam Anti Hipertensi Terhadap Ketidakefektifan Manajemen Kesehatan pada Ny.S dengan Hipertensi di Desa Sungai Batang Ilir Kecamatan Martapura Barat. *Pena Nursing*, 1(1), 35–44.
<https://jurnal.unikal.ac.id/index.php/nurs/article/view/2127/1267>
- Panjaitan, R., Manurung, J., Oktavariny, R., & Rambey, H. (2022). Penyuluhan Kesehatan Diet Hipertensi Pada Penderita Hipertensi di Desa Sugiharjo Kecamatan Batang Kuis Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 229–233.
<https://ejournal.medistra.ac.id/index.php/JPK/article/view/1464/697>
- Rahman, Z., Susanto, T., & Rondhianto. (2023). Causal Factor And Interventions To Prevent Hypertension In Rural Area: Literature Review. *Proceeding International Agronursing Conference*, 5(1), 139–149.
<https://jurnal.unej.ac.id/index.php/prosiding/article/view/40217/13164>
- Rasiman, N. B., & Ansyah, A. (2020). Pengaruh Senam terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia. *Pustaka Katulistiwa*, 1(1), 6–11. <https://journal.stik-ij.ac.id/index.php/Keperawatan/article/view/14/3>
- Susanto, T., Rasny, H., Susumaningrum, L. A., Yunanto, R. A., & Nur, K. R. M. (2019). Prevalence of hypertension and predictive factors of self-efficacy among elderly people with hypertension in institutional-based rehabilitation in Indonesia. *Kontak*, 21(1), 14–21.
<https://doi.org/10.32725/kont.2018.007>
- Wandira, Hidayat, uti R., & Purnomo, A. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Pengendalian Hipertensi dan Tingkat Pemanfaatan Fasilitas Kesehatan dengan Terjadinya Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Kakap. *Khatulistiwa Nursing Journal*, 2(1), 22–30. <https://ejournalyarsi.ac.id/index.php/KNJ/article/view/25/21>
- WHO. (2018). *World Health Statistic*. Energies.
<https://www.who.int/data/gho/publications/world-health-statistics>