



## **Pendidikan Kesehatan Hipertensi Dalam Pengelolaan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Di Rt 04-06 di Desa Gembor, Kota Tangerang**

**Siti Robeatul Adawiyah<sup>1\*</sup>, Ajeng Wulan Yuliyanti<sup>2</sup>, Anggie Revaldo Adinata Simas<sup>2</sup>,  
Diah Rihhadatul Aisy<sup>2</sup>, Elria Debora Naibaho<sup>2</sup>, Esthi Astuti<sup>2</sup>, Istiani Dina Suwarno<sup>2</sup>,  
Nur Ilmi Fajriatunnisa<sup>2</sup>, Putri Marlia Hanny<sup>2</sup>, Rosianna<sup>2</sup>, Suci Rahayu<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Department Of Nursing Professional, Universitas Yatsi Madani, Tangerang, Indonesia

<sup>2</sup>Department Of Nursing Professional, Universitas Yatsi Madani, Tangerang, Indonesia

### *Article history*

Received: 12-08-2025

Revised: 22-09-2025

Accepted: 23-11-2025

### *\*Corresponding Author:*

**Siti Robeatul Adawiyah,**  
Department Of Nursing  
Professional, Universitas Yatsi  
Madani, Tangerang, Indonesia

Email:

[Sitirobeatuladawiyah@uym.ac.id](mailto:Sitirobeatuladawiyah@uym.ac.id)

**Abstract:** Hypertension is a condition characterized by increased blood pressure due to the heart working harder to pump blood in order to meet the body's oxygen and nutrient needs. This condition can lead to serious complications, such as damage to the heart, nerves, and kidneys, if not properly managed. Data from RT 04, RT 05, and RT 06 in Gembor Village show that the prevalence of hypertension remains relatively high. This community aimed to enhance community knowledge and awareness regarding hypertension control through health education. The intervention consisted of blood pressure measurement, interactive health counseling, and focused group discussions (FGDs) on cardiovascular health. The results showed an increase in participants' knowledge about hypertension and its management, as well as greater awareness of the importance of prevention and blood pressure control. This activity is expected to encourage the community to adopt a sustainable healthy lifestyle as an effort to reduce the incidence of hypertension in the area.

**Keywords :** Hypertension; Blood Pressure Management; Health Education; Community Nursing.

**Abstrak:** Hipertensi adalah suatu kondisi yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah akibat kerja jantung yang lebih keras untuk memompa darah guna memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh. Kondisi ini dapat menyebabkan komplikasi serius, seperti kerusakan pada jantung, saraf, dan ginjal apabila tidak ditangani dengan baik. Data dari RT 04, RT 05, dan RT 06 di Desa Gembor menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi masih relatif tinggi. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pengendalian hipertensi melalui edukasi kesehatan. Intervensi yang dilakukan meliputi pengukuran tekanan darah, penyuluhan kesehatan interaktif, serta diskusi kelompok terfokus (FGD) tentang kesehatan kardiovaskular. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai hipertensi dan penatalaksanaannya, serta kesadaran yang lebih tinggi akan pentingnya pencegahan dan pengendalian tekanan darah. Kegiatan ini diharapkan dapat mendorong masyarakat untuk menerapkan gaya hidup sehat secara berkelanjutan sebagai upaya menurunkan angka kejadian hipertensi di wilayah tersebut.

**Kata Kunci :** Hipertensi; Pengelolaan Tekanan Darah; Pendidikan Kesehatan; Keperawatan Komunitas.

## PENDAHULUAN

Komunitas adalah sekelompok orang dengan kesamaan karakteristik, seperti lokasi, ras, usia, pekerjaan, atau minat tertentu (Fabanyo, 2022). Komunitas merupakan kesatuan hidup manusia yang menempati wilayah nyata, berinteraksi menurut adat istiadat, dan terikat oleh rasa identitas (Mubarak & Chayatin, 2013). Dalam komunitas, kesadaran akan kesehatan perlu ditingkatkan melalui komunikasi yang efektif untuk mencegah dan mengendalikan penyakit, terutama penyakit menular.

Perawatan kesehatan masyarakat bertujuan meningkatkan dan memelihara kesehatan populasi secara umum dan komprehensif, mencakup individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat. Permasalahan kesehatan sering kali timbul dari perilaku yang kurang sehat, rendahnya kesadaran akan pemeriksaan kesehatan rutin, serta keterbatasan pemanfaatan fasilitas seperti imunisasi, posyandu, dan pemeriksaan kehamilan.

Upaya peningkatan derajat kesehatan dapat dilakukan mulai dari tingkat individu hingga RT/RW, melalui program edukasi, pemeriksaan kesehatan, dan pemberdayaan masyarakat. Wilayah RT 04–RT 06 RW 03 Kelurahan Gembor, Kecamatan Priuk, Kota Tangerang, memiliki jumlah penduduk masing-masing: RT 04 (133), RT 05 (158), dan RT 06 (168). Untuk mencapai hasil optimal, dibutuhkan perawat komunitas yang kompeten, berpengalaman, dan mampu berkolaborasi dengan tokoh masyarakat dalam memberikan asuhan keperawatan.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) dengan prevalensi tinggi di Indonesia dan menjadi faktor risiko utama berbagai penyakit kardiovaskular. Kondisi ini terjadi ketika tekanan darah berada di atas nilai normal secara persisten akibat kerja jantung yang lebih keras untuk memompa darah demi memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh (Kemenkes RI, 2023). Apabila tidak terkontrol, hipertensi dapat menimbulkan komplikasi serius seperti penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal, dan kerusakan saraf (WHO, 2023). Di wilayah RT 04, RT 05, dan RT 06 Desa Gembor, data menunjukkan prevalensi hipertensi masih cukup tinggi. Permasalahan utama yang dihadapi masyarakat meliputi kurangnya pengetahuan tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi, rendahnya kepatuhan terhadap pengukuran tekanan darah secara rutin, serta kebiasaan hidup yang kurang sehat seperti konsumsi makanan tinggi garam, kurang aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok. Faktor-faktor ini memperparah risiko komplikasi dan meningkatkan beban kesehatan masyarakat. Isu terkait yang mempengaruhi permasalahan hipertensi antara lain adalah perubahan pola hidup masyarakat modern yang cenderung kurang bergerak, tingginya konsumsi makanan olahan, serta rendahnya kesadaran akan pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala. Selain itu, keterbatasan akses terhadap edukasi kesehatan yang berkualitas juga menjadi penghambat dalam pengendalian hipertensi di tingkat komunitas.

Sejumlah program pengabdian masyarakat sebelumnya telah dilakukan untuk mengatasi masalah hipertensi. Misalnya, kegiatan senam lansia dan edukasi diet DASH di beberapa desa terbukti mampu menurunkan rata-rata tekanan darah peserta dalam periode tiga bulan (Sari et al., 2021). Program pemeriksaan tekanan darah rutin yang diintegrasikan dengan penyuluhan kesehatan kardiovaskular juga menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan perilaku pencegahan hipertensi (Putri & Rahman, 2022).

Meskipun demikian, sebagian besar program yang ada masih berfokus pada kelompok tertentu (misalnya lansia) atau menekankan satu aspek intervensi, seperti aktivitas fisik atau edukasi gizi, sehingga cakupannya terbatas. Kegiatan pengabdian ini memiliki kebaruan (*novelty*) dengan mengintegrasikan tiga pendekatan utama sekaligus pemeriksaan tekanan darah, penyuluhan kesehatan interaktif, dan diskusi kelompok terarah (FGD) yang ditujukan tidak hanya untuk lansia tetapi juga seluruh lapisan masyarakat.

Pendekatan terpadu ini diharapkan dapat memperkuat pemahaman, meningkatkan kesadaran, serta mendorong partisipasi aktif masyarakat secara lebih luas dalam pengendalian hipertensi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini difokuskan pada upaya peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat Desa Gembor melalui pemeriksaan tekanan darah, penyuluhan interaktif, dan diskusi kelompok terarah (FGD) terkait kesehatan kardiovaskular, dengan harapan dapat menurunkan angka kejadian hipertensi dan mendorong penerapan gaya hidup sehat secara berkelanjutan.

## METODE

### Desain dan Partisipan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 22 dan 29 Juni 2025 pukul 09.00–selesai di wilayah Perumahan Pondok Alam Permai RW 03 (RT 04–RT 06), Kelurahan Gembor, Kecamatan Periuk, Kota Tangerang, Banten. Sasaran kegiatan adalah masyarakat RT 04, RT 05, dan RT 06, khususnya penderita hipertensi yang memerlukan pengelolaan tekanan darah teratur. Selain itu, kegiatan juga menyasar warga dengan risiko hipertensi (riwayat keluarga hipertensi, kebiasaan merokok, konsumsi makanan tinggi garam, atau gaya hidup sedentari), serta keluarga atau pendamping penderita hipertensi.

### Desain dan Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *pre-experimental one group pretest-posttest design*. Populasi adalah seluruh warga RT 04, RT 05, dan RT 06 Desa Gembor yang teridentifikasi mengalami hipertensi. Sampel berjumlah 78 orang yang dipilih dengan purposive sampling berdasarkan kriteria:

- a. Berusia  $\geq 30$  tahun.
- b. Memiliki diagnosis hipertensi atau riwayat tekanan darah tinggi.
- c. Bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.
- d. Mampu berkomunikasi dengan baik.

Instrumen penelitian berupa kuesioner pengetahuan hipertensi yang telah diuji validitas dan reliabilitas pada penelitian sebelumnya. Kuesioner terdiri dari 20 item pertanyaan pilihan ganda yang mencakup aspek definisi, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi, pencegahan, dan pengelolaan hipertensi. Skor diberikan 1 untuk jawaban benar dan 0 untuk jawaban salah, dengan rentang nilai 0–20.

### Intervensi

Intervensi dalam kegiatan ini dilakukan dalam tiga tahap:

- a. Pemeriksaan tekanan darah menggunakan sphygmomanometer digital dengan prosedur standar, untuk memberikan gambaran kondisi awal peserta.
- b. Penyuluhan interaktif berdurasi  $\pm 60$  menit, yang membahas topik: pengertian hipertensi, faktor risiko, komplikasi, pentingnya kontrol tekanan darah, diet rendah garam, aktivitas fisik rutin, dan manajemen stres. Penyampaian dilakukan dengan media presentasi, leaflet, dan sesi tanya jawab.
- c. Diskusi Kelompok Terarah (FGD) berdurasi  $\pm 45$  menit, yang melibatkan peserta dalam kelompok kecil (8–10 orang) untuk berbagi pengalaman, hambatan, dan strategi mengendalikan tekanan darah. Fasilitator mendorong partisipasi aktif serta merumuskan komitmen tindakan sederhana yang dapat diterapkan di rumah.

### Analisis Data

Data pretest dan posttest dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik. Uji normalitas dilakukan dengan Shapiro-Wilk test. Jika data terdistribusi normal, analisis perbedaan skor pretest dan posttest dilakukan menggunakan paired t-test. Jika tidak normal, digunakan Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil dinyatakan signifikan apabila  $p < 0,05$ .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa sebelum kegiatan pendidikan kesehatan, prevalensi hipertensi cukup tinggi di ketiga RT. Setelah dilakukan penyuluhan dan diskusi interaktif mengenai hipertensi, sebagian besar peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang faktor risiko, pencegahan, dan pengelolaan tekanan darah. Selain itu, hasil pengukuran tekanan darah setelah kegiatan menunjukkan adanya penurunan pada sebagian peserta yang sebelumnya memiliki tekanan darah tinggi. Meskipun penurunan ini belum signifikan secara statistik (karena keterbatasan waktu dan jumlah sesi), temuan ini mencerminkan tren positif bahwa pendidikan kesehatan berperan dalam meningkatkan kesadaran dan motivasi peserta untuk mengontrol tekanan darah.

Sedangkan saat dilakukan kuisioner dari 78 peserta di dapatkan data yaitu: tingkat pengetahuan peserta berdasarkan nilai pretest dan post-test secara terpisah, dengan kategori yang sama:

- Pengetahuan Kurang: nilai  $< 60$
- Pengetahuan Cukup: nilai  $60-79$
- Pengetahuan Baik: nilai  $\geq 80$

**Tabel 1.** Hasil Pretest Pengetahuan tentang Hipertensi (n=78).

Tingkat Pengetahuan	Jumlah Peserta	Persentase (%)
Kurang ( $<60$ )	33	42,30%
Cukup ( $60-79$ )	45	57,69%
Baik ( $\geq 80$ )	0	0 %
Total	78	100%



**Gambar 1** Pendidikan Kesehatan Tentang Hipertensi

Berdasarkan hasil tingkat pengetahuan Pretest peserta, diketahui bahwa sebagian besar berada pada kategori cukup dengan jumlah 45 orang (57,69%). Sementara itu, sebanyak 33 orang (42,30%) berada pada kategori kurang, dan tidak ada peserta yang mencapai kategori baik ( $\geq 80$ ).

**Tabel 2.** Hasil Posttest Pengetahuan tentang Hipertensi (n=78).

Tingkat Pengetahuan	Jumlah Peserta	Persentase (%)
Kurang (<60)	0	0%
Cukup (60– 79)	7	8,97%
Baik (≥80)	71	91,02%
<b>Total</b>	<b>78</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil evaluasi tingkat pengetahuan peserta, diketahui bahwa sebagian besar berada pada kategori baik ( $\geq 80$ ) dengan jumlah 71 orang (91,02%). Sebanyak 7 orang (8,97%) berada pada kategori cukup, dan tidak ada peserta yang termasuk dalam kategori kurang ( $< 60$ ).

**Tabel 3.** Hasil Uji Wilcoxon Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengelolaan Tekanan Darah (n=78).

Variabel	N	Negatif rank	Positif rank	Mean rank	Sum of rank	Z	P-Value
Pengetahuan Pretest	78	0	0	39.50	3081.00	-7.684	0.000
Pengetahuan Posttest	78	0	78				

Berdasarkan uji Wilcoxon Signed Rank Test, diperoleh nilai  $Z = -7.684$  dengan  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan responden sebelum dan sesudah intervensi. Seluruh responden mengalami peningkatan tingkat pengetahuan dari pretest ke posttest.

**Gambar 2.** Kegiatan Evaluasi dan Pemeriksaan Tekanan Darah

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar peserta sudah memiliki pengetahuan yang baik pada awalnya, pelatihan tetap memberikan dampak positif dengan meningkatkan seluruh peserta ke tingkat pengetahuan yang baik. Ini menandakan efektivitas program dalam memperkuat dan menyempurnakan pemahaman peserta terhadap materi yang diajarkan.

Hasil menunjukkan bahwa mayoritas peserta memiliki pemahaman yang sangat baik mengenai materi yang diberikan. Peningkatan ini mencerminkan efektivitas pelatihan yang diberikan. Peserta yang sebelumnya belum memahami materi secara mendalam berhasil mencapai tingkat pemahaman yang lebih tinggi, dengan 91% peserta berhasil mencapai kategori "baik". Hasil ini menunjukkan bahwa pelatihan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan peserta secara menyeluruh.

Hasil penelitian menunjukkan peningkatan pengetahuan yang substansial; setelah intervensi 71 dari 78 peserta (91,02%) berada pada kategori pengetahuan baik. Temuan ini sejalan secara umum dengan studi-studi pengabdian dan intervensi komunitas sebelumnya yang dikutip dalam pendahuluan, seperti Sari et al. dan Putri & Rahman (2022), yang melaporkan peningkatan pengetahuan dan perubahan

perilaku pencegahan hipertensi setelah program komunitas seperti senam lansia, edukasi diet DASH, dan pemeriksaan tekanan darah yang dipadu penyuluhan. Perbedaan utama terletak pada besaran perubahan: sementara beberapa studi melaporkan kenaikan pengetahuan yang bermakna namun bertahap, hasil kami menunjukkan pergeseran kategori pengetahuan yang sangat tajam dari nol peserta dengan kategori “baik” menjadi 91% peserta kategori “baik” setelah intervensi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa model intervensi terpadu yang diterapkan pengukuran tekanan darah, penyuluhan interaktif, dan FGD kemungkinan memberikan dampak pembelajaran yang lebih intensif dan langsung terhadap pemahaman peserta.

Walaupun peningkatan pengetahuan sangat positif, ada beberapa keterbatasan yang perlu dicatat: desain one-group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol membatasi kemampuan untuk mengatribusi perubahan sepenuhnya pada intervensi (efek waktu, pengukuran, atau faktor lain mungkin berperan). Pengukuran pasca-intervensi yang dilakukan segera setelah kegiatan mengukur retensi jangka pendek, bukan perubahan perilaku jangka panjang atau kontrol tekanan darah yang sustained. Selain itu, potensi social desirability bias pada jawaban kuesioner dan sampling purposif membatasi generalisasi hasil ke populasi yang lebih luas.

Dari sisi praktik, hasil ini mendukung penggunaan pendekatan terpadu (pengukuran, edukasi interaktif, FGD) dalam program promotif/preventif di tingkat komunitas. Namun untuk memperkuat bukti efektivitas, direkomendasikan studi tindak lanjut pada 3–6 bulan untuk menilai retensi pengetahuan dan perubahan perilaku, memasukkan kelompok kontrol atau rancangan quasi-eksperimental, serta memasukkan outcome objektif jangka panjang (mis. rata-rata tekanan darah, kepatuhan terapi, frekuensi pemeriksaan rutin).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Kegiatan pengabdian ini berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi secara signifikan, dari 0% berpengetahuan baik pada pretest menjadi 91,02% pada posttest. Peningkatan ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam mengendalikan tekanan darah pada penderita hipertensi. Intervensi ini layak dilanjutkan dan dikembangkan sebagai bagian dari program promotif dan preventif berbasis komunitas untuk pengendalian hipertensi. Pelaksanaan secara rutin dan terintegrasi dengan edukasi mengenai pola makan sehat, aktivitas fisik teratur, serta manajemen stres diperlukan untuk memperoleh hasil yang lebih optimal dan berkelanjutan.

### **Saran**

Saran untuk kegiatan lanjutan adalah melaksanakan program pendidikan kesehatan secara rutin, misalnya satu hingga dua kali setiap bulan, agar pemahaman masyarakat mengenai hipertensi semakin meningkat dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Materi edukasi dapat mencakup topik tentang pola makan rendah garam, pentingnya aktivitas fisik, manajemen stres, dan pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Kegiatan ini juga perlu melibatkan keluarga penderita hipertensi untuk memberikan dukungan dalam penerapan gaya hidup sehat di rumah. Selain itu, pengembangan program monitoring tekanan darah berbasis komunitas perlu dilakukan agar hasilnya dapat dipantau secara berkesinambungan. Dengan langkah ini, diharapkan kesadaran dan perilaku hidup sehat masyarakat dapat terus meningkat, sehingga angka kejadian hipertensi di wilayah tersebut dapat ditekan.

### **Ucapan Terima Kasih**

Tim PkM Hibah Internal mengucapkan terimakasih kepada Universitas Pakuan yang telah memberikan dana untuk pelaksanaan program ini melalui program Hibah Internal PKM Unpak. Terima kasih kepada mitra yaitu MAN 2 Kota Bogor. Tim PkM juga mengucapkan terima kasih kepada IPB University dan University of Sultan Indris, Malaysia yang sudah berkolaborasi dalam program ini.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Centers for Disease Control and Prevention. (2023). Facts about hypertension. <https://www.cdc.gov/bloodpressure/facts.htm>
- Darma, R. P., Nasral, Winanda, G. Z., & Suryani, S. D. (2023). Penyuluhan hipertensi dan pemeriksaan tekanan darah pada warga Kelurahan Rawa Makmur, Bengkulu. *Setawar Abdimas*. <https://jurnal.umb.ac.id/index.php/Setawar/article/view/7459>
- Endriyana, T., Salsabila, A. A., Amalia, R. P., Yulianita, V., Magvirah, P., Sadri, K. Y., & Rahmadani, F. (2023). Optimalisasi pengelolaan hipertensi berbasis komunitas melalui pendekatan keluarga untuk meningkatkan kesehatan masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (ABDIRA)*. <https://www.abdira.org/index.php/abdira/article/view/712>
- Fabanyo, R. A. (2022). Teori dan aplikasi promosi kesehatan dalam lingkup keperawatan komunitas. NEM.
- Istarini, A., Lipinwati, Hasna, D., Wulandari, P. S., Halim, S., Amatullah, A., & Hardiningsih, D. T. (2024). Peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi di Puskesmas Olak Kemang, Danau Teluk Kota Jambi. *Medical Dedication (MEDIC): Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat FKIK UNJA*, 7(2). <https://www.online-journal.unja.ac.id/medic/article/view/37644>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Pedoman pengendalian hipertensi di Indonesia. Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Hasil utama Riskesdas 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. <https://www.litbang.kemkes.go.id>
- Mayo Clinic. (2022). High blood pressure (hypertension). <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure>
- Mubarak, W. I., & Chayatin, N. (2013). Ilmu keperawatan komunitas: Buku 2 konsep dan aplikasi. Salemba Empat.
- Notoatmodjo, S. (2012). Ilmu perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta..
- Puspitasari, M., Yamsun, R. D., & Titan Kencana, N. S. (2024). Peningkatan pemahaman pemeriksaan rutin tekanan darah dalam upaya pencegahan hipertensi: Penyuluhan kesehatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Medika*, 4(2), 43–48. <https://journals2.ums.ac.id/jpmmedika/article/view/2806>
- Sari, N. L. P. D. Y., Rekawati, E., & Widyatuti, W. (2022). Implementasi program keperawatan komunitas “Langkah Mandiri” untuk lansia hipertensi. *JPPM (Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 6(2), 325–331. <https://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/JPPM/article/view/8971>
- Shin, S., Kim, K., & Park, S. (2020). Effects of aerobic exercise on blood pressure in hypertensive adults: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Hypertension*, 38(10), 1850–1859. <https://doi.org/10.1097/HJH.0000000000002487>
- World Health Organization. (2021). Physical activity and hypertension management.
- Widyastuti, S. (2020). Pengaruh senam teratur terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 8(2), 112–118.

- World Health Organization. (2021). Hypertension. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Zhao, R., Li, Y., Zhang, M., & Chen, X. (2021). The impact of community-based exercise programs on blood pressure in hypertensive adults: A systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 21, 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10312-4>