



Intervensi Pencegahan Hipertensi Berbasis Masyarakat dengan Metode Delbecq di Dusun Nipah Timur

Sabariah^{1*}, Nada Witaroli¹

¹ Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Al-Azhar, Nusa Tenggara Barat, Indonesia.

Article History

Received: 23-09-2025

Accepted: 05-11-2025

Published: 10-12-2025

Corresponding Author

Sabariah

hussabariah@yahoo.co.id

Keywords:

Delbecq, Hypertension, Education, Hypertension Gymnastics, Nipah.

Abstract

Hypertension is one of the major public health problems in Indonesia and worldwide. It is not only caused by genetic factors but is also strongly influenced by lifestyle and environmental conditions. High salt intake, low fiber consumption, smoking habits, lack of physical activity, and stress are dominant factors that contribute to the occurrence of hypertension in the community. The purpose of this community service activity was to provide education on healthy eating patterns and simple physical activities for the residents of Nipah Timur Hamlet. The method used was the Delbecq method, involving data collection through observation and structured questionnaires, followed by promotive and preventive interventions targeting 65 residents of Nipah Timur Hamlet. The activities included educational sessions using calendars containing information about dietary patterns and exercises to increase physical activity. Based on observations and questionnaire results, before the intervention, most residents 63.10% did not engage in daily physical activity, while 36.90% did. After the intervention, 72.30% of residents engaged in daily physical activity, and only 27.70% remained inactive. Hypertension in the Nipah Timur Tourism Hamlet is caused by unhealthy eating habits and lack of physical activity, which affects blood pressure in the long term.

Sejarah Artikel

Diterima: 23-09-2025

Disetujui: 05-11-2025

Diterbitkan: 10-12-2025

Penulis Utama

Sabariah

hussabariah@yahoo.co.id

Kata Kunci:

Delbecq, Hipertensi, Edukasi, Senam Hipertensi, Nipah.

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang serius di Indonesia maupun dunia. Hipertensi tidak hanya disebabkan oleh faktor genetik, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh gaya hidup dan lingkungan. Pola konsumsi tinggi garam, rendah serat, kebiasaan merokok, kurang aktivitas fisik, serta stres merupakan faktor dominan yang memicu terjadinya hipertensi di masyarakat. Tujuan dari pengabdian ini adalah memberikan edukasi pola makan dan aktivitas fisik sederhana bagi masyarakat Dusun Nipah Timur. Metode yang digunakan adalah metode Delbecq yaitu dengan pengumpulan data melalui observasi dan kuesioner terstruktur, kemudian dari hasil tersebut dilakukan intervensi melalui pendekatan promotif, preventif terhadap 65 orang masyarakat yang ada di Dusun Nipah Timur. Kegiatan pengabdian yang dilakukan berupa edukasi menggunakan kalender berisi tentang informasi pola makan dan senam peningkatan aktivitas fisik. Dari hasil observasi dan pemberian kuesioner, Aktivitas fisik sebelum intervensi adalah sebagian besar masyarakat tidak melakukan aktivitas dalam sehari sebanyak 63,10%. Dan yang melakukan aktivitas dalam sehari sebanyak 36,90%. Sedangkan setelah dilakukannya intervensi didapatkan aktivitas masyarakat dalam sehari sebanyak 72,30%. Dan yang tidak melakukan aktivitas dalam sehari sebanyak 27,70%. Hipertensi di Dusun Wisata Nipah Timur disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat serta kurangnya aktivitas fisik sehingga mempengaruhi tekanan darah untuk jangka panjang.



Pendahuluan

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik sekitar 140 mmHg atau tekanan diastolik sekitar 90 mmHg. Hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan di seluruh dunia termasuk di Indonesia yang dijuluki sebagai *the silent killer* dan merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang dapat berpengaruh pada penyakit kardiovaskular lainnya seperti serangan jantung, stroke, gagal jantung, dan penyakit arteri koroner (Hasibuan *et al.*, 2024; Amisi, 2019; Tamburian *et al.*, 2020; Candra *et al.*, 2022).

Hipertensi juga disebut sebagai penyakit tidak menular (PTM), karena hipertensi tidak ditularkan dari orang ke orang. Penyakit tidak menular adalah penyakit kronis yang tidak dapat ditularkan ke orang lain. Penyakit tidak menular masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang menjadi perhatian di Indonesia saat ini. Hal ini dikarenakan munculnya PTM secara umum disebabkan oleh pola hidup setiap individu yang kurang memperhatikan kesehatan (Anggraini, 2021; Sulistyowati *et al.*, 2024; S. Wulandari *et al.*, 2024).

Secara global, *World Health Organization* (WHO) memperkirakan penyakit tidak menular menyebabkan sekitar 60% kematian dan 43% kesakitan di seluruh dunia. *World Health Organization* mengestimasi saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total jumlah penduduk dunia. Dari jumlah penderita tersebut, hanya kurang dari seperlima yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki. Prevalensi hipertensi tertinggi sebesar 27% terdapat di wilayah Afrika dan Asia Tenggara berada di posisi ke-3 dengan prevalensi sebesar 25% terhadap keseluruhan total penduduk (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023).

Secara nasional, prevalensi hipertensi menunjukkan kecenderungan peningkatan dari tahun 2007 hingga tahun 2018. Prevalensi hipertensi pada tahun 2007 sebesar 31,70% dan pada tahun 2018 sebesar 34,11%. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota yang diperoleh Pemerintah Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB) pada tahun 2020, kasus hipertensi atau penyakit darah tinggi menduduki posisi pertama dengan jumlah 124.966 kasus di Puskesmas Nipah, yang merupakan salah satu dari delapan Puskesmas di Lombok Utara, NTB, yang masih memiliki kasus yang cukup tinggi. Berdasarkan data tersebut, peneliti merasa perlu untuk melakukan intervensi terhadap pencegahan hipertensi berbasis masyarakat di Dusun Nipah Timur.

Penelitian ini menggunakan metode Delbecq, sebuah metode yang melibatkan diskusi kelompok terstruktur untuk menetapkan prioritas masalah berdasarkan konsensus kelompok. Delbecq dipilih karena memungkinkan partisipasi aktif dari masyarakat yang memiliki latar belakang pengetahuan yang beragam mengenai hipertensi, sehingga dapat mengidentifikasi dan menetapkan prioritas masalah kesehatan yang paling mendesak untuk diintervensi. Pendekatan ini lebih terstruktur dibandingkan dengan metode lainnya, seperti *Participatory Rural Appraisal* (PRA) atau *Strengths, Weaknesses, Opportunities, and Threats* (SWOT), yang lebih bersifat umum dan mungkin tidak secara langsung mengarah pada identifikasi masalah kesehatan yang spesifik di komunitas. Dengan menggunakan metode Delbecq, proses pengambilan keputusan lebih terfokus, memungkinkan setiap anggota kelompok untuk menyampaikan pendapat dan menyepakati langkah-langkah intervensi yang diperlukan secara bersama-sama.

Metode Pengabdian

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode Delbecq, yaitu teknik diskusi kelompok terstruktur yang bertujuan untuk menetapkan prioritas masalah berdasarkan persepsi peserta dengan

latar belakang keahlian yang berbeda. Diskusi ini memungkinkan teridentifikasinya masalah kesehatan yang dianggap paling mendesak untuk diintervensi berdasarkan kesepakatan bersama. Metode ini efektif dilakukan untuk meningkatkan keaktifan masyarakat, terutama dalam kondisi di mana terdapat perbedaan pengetahuan peserta. Teknik ini memungkinkan pengambilan keputusan atau penentuan prioritas secara kelompok dengan cara menggabungkan ide individual dan diskusi kelompok secara terstruktur, agar setiap anggota memiliki kesempatan yang sama untuk menyampaikan pendapatnya.

Desain Kegiatan:

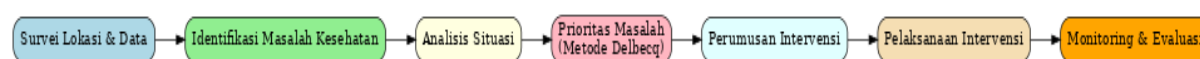
1. Waktu pelaksanaan: kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Juli 2024 selama dua hari berturut-turut di Dusun Nipah Timur.
2. Lokasi: kegiatan berlangsung di balai desa Nipah Timur, Kabupaten Lombok Utara, dengan dukungan penuh dari perangkat desa.
3. Kriteria peserta: peserta yang terlibat adalah 65 warga Dusun Nipah Timur yang berusia 18 tahun ke atas, dengan kriteria inklusi berupa warga yang bersedia mengikuti kegiatan edukasi dan pemeriksaan kesehatan, tidak sedang menjalani pengobatan hipertensi atau diabetes melitus secara intensif, serta mampu berkomunikasi dengan baik.

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa pendekatan, seperti:

1. Data primer: diperoleh menggunakan kuesioner mandiri yang diisi oleh warga dan wawancara personal dengan kepala Dusun serta kader kesehatan setempat. Selain itu, dilakukan *Focus Group Discussion* (FGD) untuk mengkonfirmasi dan validasi prioritas masalah yang telah diidentifikasi.
2. Data sekunder: dikumpulkan dari laporan Puskesmas Nipah yang mencakup data kejadian penyakit menular dan tidak menular di wilayah tersebut.

Kemudian, dari hasil observasi dan wawancara, dilakukan intervensi dengan melakukan edukasi menggunakan poster yang didesain berbentuk kalender untuk memberikan tips mencegah hipertensi terhadap 65 masyarakat yang ada di Nipah Timur.

Alur pelaksanaan kegiatan dimulai dengan survei lokasi dan pengumpulan data primer dan sekunder, kemudian dilanjutkan dengan identifikasi area masalah kesehatan, baik medis maupun non-medis. Setelah dilakukan analisis situasi, prioritas masalah ditetapkan menggunakan metode Delbecq untuk menentukan intervensi yang diperlukan.



Gambar 1. Bagan alur kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Dusun Nipah Timur

Tabel 1. Prioritas Masalah Berdasarkan Observasi dan wawancara di Wilayah Kerja Puskesmas Nipah Tahun 2022.

No	Medis	Non Medis
1.	Hipertensi	Pengelolaan Sampah
2.	Infeksi Saluran Pernapasan Atas (ISPA)	Berdebu
3.	Tuberkulosis	-
4.	Scabies	-
5.	Diabetes Melitus	-

Evaluasi hasil kegiatan dilakukan dengan menggunakan beberapa metode penilaian, yaitu:

1. Peningkatan pengetahuan: pengetahuan masyarakat diukur sebelum dan setelah intervensi melalui kuesioner *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui sejauh mana pemahaman mereka terhadap hipertensi, pencegahannya, serta pola hidup sehat.

2. Penurunan tekanan darah: mengukur perubahan dalam tekanan darah peserta melalui pemeriksaan tekanan darah sebelum dan setelah intervensi. Penurunan tekanan darah pada peserta yang terlibat dalam senam hipertensi dan penerapan pola makan sehat akan menjadi indikator keberhasilan kegiatan ini.

Instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini terdiri dari beberapa alat ukur dan bahan edukasi yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, sebagai berikut:

1. Kuesioner: kuesioner yang digunakan dalam pengumpulan data primer mencakup pertanyaan mengenai pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat terkait hipertensi dan faktor risikonya. Validitas kuesioner diuji menggunakan validitas konten yang melibatkan ahli kesehatan dan relevansi materi yang disesuaikan dengan konteks lokal. Reliabilitas kuesioner diuji menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha*, yang menunjukkan nilai reliabilitas yang memadai ($>0,70$).
2. Alat pengukuran tekanan darah: Alat yang digunakan untuk pengukuran tekanan darah adalah digital sphygmomanometer, yang telah terstandarisasi dan memiliki akurasi yang dapat diandalkan untuk tujuan pengabdian ini.
3. Poster dan kalender edukasi: instrumen edukasi berupa poster dan kalender yang berisi informasi pola makan sehat dan cara pencegahan hipertensi. Validitas materi visual ini diuji dengan meminta masukan dari ahli gizi dan tenaga kesehatan setempat untuk memastikan informasi yang disampaikan mudah dipahami oleh masyarakat.

Hasil Pengabdian dan Pembahasan

A. Wawancara dan Identifikasi masalah

Kegiatan pengabdian ini dimulai dari pendekatan awal untuk mengetahui area masalah pada Masyarakat Dusun Nipah Timur melalui penelusuran literatur dan perolehan data dari Puskesmas Nipah, kemudian melakukan konfirmasi data yang diperoleh dari Puskesmas melalui observasi dan wawancara secara personal dengan beberapa masyarakat, kepala Dusun, RT, dan kader Posyandu untuk mengidentifikasi masalah sehingga ditemukan adanya beberapa area permasalahan baik medis maupun non medis. Karakteristik responden kegiatan pengabdian ini dapat dilihat pada Tabel 2 dibawah.

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan tingkatan usia dan jenis kelamin

Kategori	Jumlah (n=65)	Persentase (%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	22	33,80%
Perempuan	43	66,20%
Usia		
Remaja/Dewasa	31	47,70%
Lansia	34	52,30%

Kegiatan intervensi hipertensi di Dusun Nipah ini dilakukan pada 65 orang warga yang secara acak dan ada di wilayah Dusun Nipah Timur yang terdiri dari berbagai usia yaitu mulai remaja/dewasa sebanyak 31 orang (47,70%) dan Lansia sebanyak 34 orang (52,30%). Jenis kelamin yang mendominasi ketika berkegiatan yaitu perempuan sebanyak 43(66,20%) dan laki-laki sebanyak 22 orang (33,80%).

Hasil identifikasi masalah di Dusun Nipah Timur meliputi masalah medis dan non medis yang di bagi berdasarkan kasus tertinggi pada Tabel 3.

Tabel 3. Masalah kesehatan terbanyak berdasarkan data yang didapatkan di Puskesmas Nipah Timur dan observasi

		Frekuensi (n=65)	Persentase
Valid	< 120	16	24,60%
	≥ 120	49	75,40%

Berdasarkan tabel 3 mengenai tekanan darah masyarakat Dusun Nipah Timur, bahwa sebanyak 49 (75,40%) orang memiliki tekanan darah lebih dari 120 mmHg sedangkan 16 orang (24,60%) memiliki tekanan darah dibawah 120 mmhg.

Tabel 4. Aktivitas Fisik Sebelum Intervensi

		Frekuensi (n=65)	Persentase
Valid	Ya	24	36,90%
	Tidak	41	63,10%

Berdasarkan tabel 4 mengenai aktifitas fisik diatas, diperoleh dari responden sebanyak 65 orang masyarakat Dusun Nipah Timur. Sebagian besar masyarakat tidak melakukan aktifitas fisik dalam sehari yaitu sebanyak (63,10%). Dan yang melakukan melakukan aktifitas dalam sehari sebanyak (36,90%).

Tabel 5. Aktifitas Fisik Sesudah Intervensi

		Frekuensi (n=65)	Persentase
Valid	Ya	47	72,30%
	Tidak	18	27,70%

Berdasarkan tabel 5 mengenai aktifitas fisik diatas, diperoleh dari responden sebanyak 65 orang masyarakat Dusun Nipah Timur. Sebagian besar masyarakat melakukan aktifitas dalam sehari yaitu sebanyak (72,30%). Dan yang tidak melakukan aktifitas dalam sehari sebanyak (27,70%).

B. Intervensi Temuan Masalah

Berdasarkan prioritas masalah tersebut diatas maka dipilih strategi pemecahan masalah yaitu:

1. Penyuluhan: memberikan penyuluhan kepada masyarakat Dusun Nipah Timur tentang penyebab, ciri-ciri, pencegahan hipertensi, dan cara kontrol hipetensi pada penderita hipertensi. Penyuluhan dilakukan dengan mengumpulkan masyarakat dan berbicara langsung kepada masyarakat Dusun Nipah Timur.
2. Memberikan senam: senam yang diberikan adalah senam untuk penderita hipertensi sebagai peningkatan aktivitas fisik untuk pencegahan hipertensi penduduk Dusun Nipah Timur.
3. Kalender berisi pola makan pemberian kalender yang berisi informasi pola makan merupakan intrvensi yang diberikan sebagai pencegahan dan kontrol dari hipertensi.

Pengabdian masyarakat berupa penyuluhan hipertensi di Dusun Nipah Timur dilakukan dengan mengumpulkan masyarakat dan berbicara langsung tentang penyebab, ciri-ciri, pencegahan, dan pengendalian hipertensi pada penderita. Penyuluhan tatap muka ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai hipertensi, yang merupakan salah satu penyakit tidak menular utama dengan risiko komplikasi serius seperti stroke dan gagal jantung.

Metode tatap muka memungkinkan komunikasi interaktif antara penyuluh dan masyarakat, memberikan kesempatan masyarakat bertanya dan berdiskusi, sehingga memahami materi dengan baik.

Fokus utama adalah mengedukasi pentingnya pola hidup sehat seperti pengurangan konsumsi garam, olahraga teratur, dan kepatuhan pengobatan pada penderita hipertensi. Pengabdian ini sejalan dengan pengabdian yang dilakukan oleh Manika *et al.*, (2024) menemukan bahwa penyuluhan hipertensi berbasis diskusi kelompok di wilayah pedesaan meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan pengobatan secara signifikan. Pengabdian yang dilakukan Wulandari & Muthmainnah (2023) menggunakan metode ceramah dan diskusi dua arah dengan pengukuran *pre-test* dan *post-test*, menunjukkan peningkatan skor pengetahuan masyarakat yang signifikan ($p < 0.05$). Sejalan dengan pengabdian Damayanti *et al.*, (2024) Edukasi tatap muka kepada kader kesehatan di Kelurahan Kersanagara juga meningkatkan pemahaman kader dalam mendeteksi dan menangani hipertensi.

Senam hipertensi merupakan serangkaian gerakan fisik yang dirancang khusus untuk membantu penderita hipertensi dalam menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kondisi kardiovaskular. Di Dusun Nipah Timur, pemberian senam hipertensi dilakukan sebagai bentuk intervensi peningkatan aktivitas fisik masyarakat dengan tujuan pencegahan hipertensi dan pengendalian tekanan darah pada penderita.

Senam hipertensi berperan meningkatkan aliran darah, merelaksasi pembuluh darah, dan memperbaiki fungsi jantung dengan gerakan yang terukur dan teratur. Aktivitas ini memberikan dampak positif berupa penurunan tekanan darah secara signifikan bila dijalankan secara rutin dan konsisten. Selain itu, senam juga meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi dengan menurunkan gejala seperti pusing dan kelelahan.

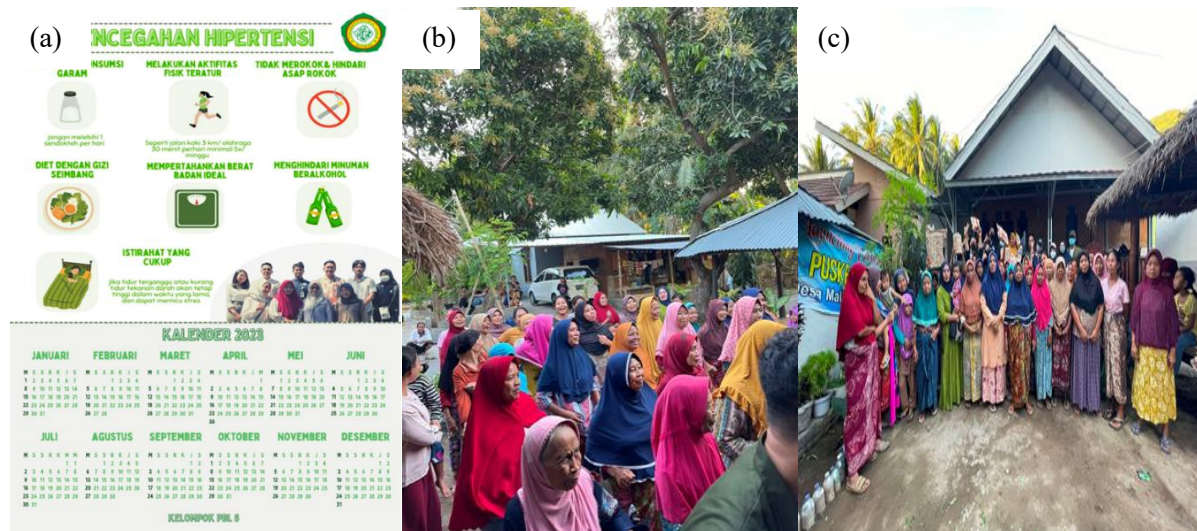
Pelaksanaan senam secara tatap muka di Dusun Nipah Timur melibatkan kader lokal dan masyarakat, sehingga tercipta dukungan sosial yang memperkuat keberlanjutan aktivitas senam ini. Senam yang dilakukan menggunakan gerakan sederhana dan pendekatan yang mudah diikuti oleh berbagai usia, termasuk lansia. Beberapa pengabdian masyarakat terdahulu yang relevan menunjukkan efektivitas senam hipertensi sebagai metode pencegahan dan pengelolaan hipertensi di daerah pedesaan dan komunitas lokal: (Al Khasanah *et al.*, 2024) melaporkan bahwa penerapan senam hipertensi di Desa Gunungan, Kecamatan Plaosan, Kabupaten Magetan secara signifikan menurunkan tekanan darah penderita dan menjadi bagian manajemen hipertensi yang efektif. (Epriliyani & Kusmiran, 2024) dalam kegiatan pengabdian di Desa Cihideung menemukan bahwa pelaksanaan senam hipertensi dua kali seminggu menurunkan kategori hipertensi dari derajat II ke derajat I pada peserta, yang menunjukkan dampak positif senam hipertensi terhadap kontrol tekanan darah. Pengabdian Immawati *et al.*, (2025) bahwa pengetahuan awal lansia tentang hipertensi masih rendah, hanya 4 orang berpengetahuan baik dan 19 orang berpengetahuan kurang. Setelah edukasi, sebagian besar lansia mampu memahami materi serta dapat mengulang gerakan senam dengan benar. Senam juga dapat membantu mengurangi faktor risiko hipertensi, seperti obesitas, resistensi insulin, dan stres (Mezghani *et al.*, 2022).

Intervensi berupa pemberian kalender berisi informasi pola makan sehat kepada masyarakat Dusun Nipah Timur merupakan salah satu strategi edukasi visual untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga asupan makanan dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi. Kalender dipilih sebagai media edukasi karena mudah diakses, digunakan setiap hari, dan dapat ditempel di tempat yang sering terlihat, sehingga masyarakat terus-menerus mendapatkan pengingat mengenai pola makan sehat.

Pola makan yang tercantum dalam kalender mengacu pada prinsip diet rendah garam, rendah lemak jenuh, tinggi serat, sayur, dan buah, sejalan dengan rekomendasi WHO serta pedoman gizi seimbang Kemenkes RI. Dengan adanya kalender tersebut, masyarakat diharapkan dapat lebih mudah mengingat jenis makanan yang perlu dibatasi, seperti makanan tinggi garam, gorengan, dan makanan olahan, serta lebih terdorong untuk meningkatkan konsumsi buah, sayur, dan air putih.

Hasil pengabdian menunjukkan bahwa masyarakat menyambut baik pemberian kalender pola makan ini. Sebagian warga menyampaikan bahwa media visual seperti kalender lebih mudah dipahami dibandingkan hanya dengan penjelasan lisan, karena dapat dilihat berulang-ulang di rumah. Dengan

demikian, kalender tidak hanya berfungsi sebagai alat pengingat waktu, tetapi juga sebagai media edukasi berkelanjutan yang mendukung upaya pencegahan hipertensi.



Gambar 2. (a) Poster pencegahan hipertensi, (b) Kegiatan senam masyarakat, (c) Kegiatan penyuluhan

C. Keberhasilan Kegiatan

Keberhasilan pelaksanaan kegiatan pengabdian ini karena dilakukan secara terperinci, mulai dari observasi, identifikasi dan penentuan masalah di masyarakat baik medis maupun non medis sampai dengan intervensi sesuai dengan kebutuhan masyarakat Dusun Nipah Timur. Pada saat pelaksanaan kegiatan seperti yang ditunjukkan pada Gambar 2. Masyarakat yang ada dan hadir pada saat intervensi kegiatan dibimbing sampai mengetahui cara mencegah, dan ciri-ciri dari hipertensi.

Kesimpulan

Hipertensi di Dusun wisata Nipah Timur disebabkan oleh masalah non medis seperti disebabkan oleh pola makan yang kurang baik serta kurangnya aktivitas fisik sehingga memengaruhi tekanan darah untuk jangka panjang.

Saran

Intervensi edukatif dengan metode Delbecq, penyuluhan tatap muka, dan senam hipertensi terbukti meningkatkan kesadaran dan perilaku pencegahan hipertensi masyarakat Dusun Nipah Timur. Selanjutnya, perlu dilakukan evaluasi longitudinal untuk menilai dampak jangka panjang terhadap tekanan darah.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang terkait atau yang terlibat secara langsung dalam proses pelaksanaan program pengabdian ini terutama kepada mahasiswa Praktik Belajar Lapangan (PBL) blok kesehatan pariwisata Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar Mataram, pihak Puskesmas Nipah, perangkat dusun, kader Posyandu dan warga Dusun Nipah Timur.

Daftar Pustaka

Al Khasanah, A., Kartika, K., & Putri, M. A. (2024). Implementasi Senam Hipertensi sebagai Upaya Manajemen Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 47–51. <https://doi.org/10.47575/apma.v4i1.553>

- Amisi, et al. (2019). Hubungan antara Hipertensi dengan Kejadian Penyakit Jantung Koroner pada Pasien yang Berobat di Rumah Sakit Umum Pusat Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. *Kesmas*, 7(4), 1–7.
- Anggraini, I. (2021). *Determinan Kejadian Hipertensi Pada Usia > 40 Tahun Di provinsi Jambi (Analisis Data Riskesdas 2018)*. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan.
- Candra, A., Santi, T. D., Yani, M., & Mawaddah, D. S. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Desa Baet Lampuot Aceh Besar. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 21(6), 418–423. <https://doi.org/10.14710/mkmi.21.6.418-423>
- Damayanti, S., Mukminan, S., & Inriani, T. F. (2024). Upaya Pencegahan Hipertensi Melalui Penyuluhan Kesehatan pada Warga Binaan di Desa Sokkolia. *Omni Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 50–54.
- Epriliyani, A., & Kusmiran, E. (2024). EFEKTIVITAS PELAKSANAAN SENAM HIPERTENSI UNTUK MENGONTROL TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI DESA CIHIDEUNG TAHUN 2024. *BESIRU: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(12), 1052–1060. <https://doi.org/10.62335/yf8ng449>
- Hasibuan, F. N. U., Arsania, R. F., Purba, S. H., & others. (2024). Literature review pengaruh gaya hidup masyarakat pesisir terhadap kejadian hipertensi. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(7), 2610–2615.
- Immawati, I., Ayubbana, S., Dewi, N. R., Inayati, A., & Supardi, S. (2025). Edukasi Senam Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Posbindu Nurul Iman Wilayah Kerja Puskesmas Tejoagung Metro Timur. *Jurnal Masyarakat Madani Indonesia*, 4(2), 97–100. <https://doi.org/10.59025/0qtmse62>
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi; Artikel Review. *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 100–117. <https://doi.org/10.56586/pipk.v2i2.272>
- Manika, H. S. L., Gaib, J. H., Astuti, W., & Manoppo, N. (2024). Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Motoboi Kecil. *Jurnal Promotif Preventif*, 7(5), 1070–1077.
- Mezghani, N., Ammar, A., Boukhris, O., Abid, R., Hadadi, A., Alzahrani, T. M., Trabelsi, O., Boujelbane, M. A., Masmoudi, L., Ouergui, I., & others. (2022). The impact of exercise training intensity on physiological adaptations and insulin resistance in women with abdominal obesity. *Healthcare*, 10(12), 2533. <https://doi.org/10.3390/healthcare10122533>
- Sulistyowati, D. A., Sulistyowati, E. C., & others. (2024). Pengaruh Senam Hipertensi Pada Lansia Dan Kader Di Posyandu Lansia Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Di Posyandi Lansia Rw Ix, Mojosoongo, Jebres, Surakarta. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(9), 1981–1988. <https://doi.org/10.53625/jabdi.v3i9.7387>
- Tamburian, A. G., Ratag, B. T., & Nelwan, J. E. (2020). Hubungan antara hipertensi, diabetes melitus, dan hiperkolesterolemia dengan kejadian stroke iskemik. *Indonesian Journal of Public Health and Community Medicine*, 1(1).
- Wulandari, E. A., & Muthmainnah, M. (2023). Efektifitas Penyuluhan Hipertensi dalam Gerakan Kedaton Peduli Hipertensi (GALI POTENSI) di Desa Kedaton, Kabupaten Bojonegoro. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 75–86.
- Wulandari, S., Al-Aziz, A., Rosmayanti, F., Asnawiyah, L., Yusriya, N., Rini, K. S., Chintia, M. A., Mutiara, J., Alfariy, P., & Noviani, N. E. (2024). Penyuluhan hipertensi sebagai upaya promotif

dan preventif terhadap kesehatan masyarakat Padukuhan Kembang Margosari Kulon Progo. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas Aisyiyah Yogyakarta*, 2, 1782–1799.