

## Penyuluhan Hipertensi Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Pencegahan Hipertensi Di Posyandu Purbosari 5 Desa Purbayan Kabupaten Sukoharjo

Mulyani Adi Astuti<sup>1\*</sup>, Silvia Indah Arlitasari<sup>2</sup>, Farah Hamidah Prama Azzahra<sup>3</sup>, Annisa Rizka Damayanti<sup>4</sup>, Amar Maulana Izzuddin<sup>5</sup>, Afara Tri Ananda<sup>6</sup>, Idha Kumala Sari<sup>7</sup>, Leony Dewinta Putri<sup>8</sup>, Nisya Khairani Simatupang<sup>9</sup>, Annisa Firsita Motik<sup>10</sup>, Dita Hapsari<sup>11</sup>, Umi Budi Rahayu<sup>12</sup>, Ayu Khoirotul Umaroh<sup>13</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

<sup>2</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

\*Email: [J410190100@student.ums.ac.id](mailto:J410190100@student.ums.ac.id)

### Abstrak

**Keywords:**  
Hipertensi;  
Penyuluhan;  
Lansia

Peningkatan beban akibat penyakit tidak menular (PTM) sejalan dengan meningkatnya faktor risiko PTM yang meliputi meningkatnya tekanan darah, gula darah, indeks massa tubuh atau obesitas, pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok dan mengkonsumsi alkohol. PTM merupakan penyebab utama kematian di dunia. Salah satu PTM yang menjadi permasalahan kesehatan yang sangat serius saat ini yakni penyakit hipertensi/tekanan darah tinggi. Hipertensi adalah faktor utama penyakit-penyakit kardiovaskuler yang merupakan penyebab kematian tertinggi di Indonesia. Posyandu Purbosari 5 yang berlokasi di desa Purbayan, Baki, Sukoharjo ini yang dijadikan pilihan lokasi dalam program kami. Berdasarkan hasil survei terdapat 35 orang lansia yang berada di Posyandu Purbosari 5. Dan 34% lansia menderita hipertensi. Permasalahan yang menjadi perhatian di Posyandu Purbosari 5 ini berkaitan dengan kurangnya pengetahuan lansia terkait hipertensi dan upaya pencegahannya. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai penyakit hipertensi dan dapat memberikan informasi tambahan mengenai hipertensi serta aktifitas ringan seperti senam lansia dalam upaya pencegahannya. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan mengenai penyakit hipertensi dengan sasaran usia lansia (45-70 tahun). Pelaksanaan intervensi dilakukan dengan metode ceramah yang dilakukan secara luring dengan penyebaran media poster, penyuluhan kesehatan, dan praktik senam lansia. Sasaran pada kegiatan ini yaitu lansia dengan usia 45 – 80 tahun. Hasil presentase tingkat pengetahuan masyarakat di posyandu lansia Purbosari 5 setelah dilakukan penyuluhan menggunakan poster dan video senam lansia meningkat 80% dari seluruh jumlah responden yang hadir.

### Abstract

The increased burden of non-communicable diseases (NCD) is consistent with the increased risk factors of the NCD including increased blood pressure, blood sugar, body mass indexes or obesity, poor diet, lack of physical activity, smoking and alcohol consumption. NCD is the leading cause of death in the world. One of the NCDs is currently a very serious health problem with hypertension/high blood pressure. Hypertension is the principal factor in cardiovascular diseases that are Indonesia's leading cause of death. Posyandu purbosari 5, located in Purbayan village, Baki, Sukoharjo, which was made a choice location in our program. The survey found 35 elderly people in Posyandu Purbosari 5. And 34% of elderly suffer from hypertension. This issue of concern in Posyandu Purbosari 5 is related to the ignorance of older people regarding hypertension and their prevention efforts. The purpose of this activity

*is to increase public knowledge and understanding of hypertensive disease and can provide additional information about hypertension and light activity such as ageing gymnastics in its prevention efforts. The method used in carrying out this community's devoted activity was the illumination of hypertensive diseases and the objective of age (45-70 years). The implementation of interventions has been conducted using methods of speech straight through the spread of posters, health education, and old age gymnastics. The target of these activities is 45-80 years of age. The result of the percentage of the public knowledge level in old Posyandu Purbosari 5 after the education with posters and videos of elderly gymnasts increased 80% of all respondents present.*

## 1. PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan penyakit yang seringkali tidak terdeteksi karena tidak bergejala dan tidak ada keluhan. Biasanya ditemukan dalam tahap lanjut sehingga sulit untuk disembuhkan dan berakhir dengan kecacatan atau kematian. Penyakit tidak menular menjadi penyebab utama kematian secara global. Data WHO menunjukkan bahwa dari 57 juta kematian yang terjadi di dunia pada tahun 2008, sebanyak 36 juta atau hampir dua pertiganya disebabkan oleh Penyakit Tidak Menular.

Menurut Badan Kesehatan Dunia WHO, kematian akibat Penyakit Tidak Menular (PTM) diperkirakan akan terus meningkat di seluruh dunia, peningkatan terbesar akan terjadi di negara-negara menengah dan miskin. Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian prematur di dunia. Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang saat ini baik prevalensi dan insiden mengalami peningkatan terutama pada kelompok lanjut usia serta dikenal dengan penyakit silent killer (Kemenkes RI, 2019).

Organisasi kesehatan dunia (World Health Organization/WHO) mengestimasi saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Dari sejumlah penderita tersebut, hanya kurang dari seperlima yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki. Hipertensi telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun, 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara, yang sepertiga populasinya menderita hipertensi (Hartati J, Damailia R, 2020).

Penyakit Hipertensi telah menjadi masalah utama dalam kesehatan masyarakat

yang ada di Indonesia maupun di beberapa negara yang ada di dunia. Diperkirakan sekitar 80% kenaikan kasus hipertensi terutama di negara berkembang tahun 2025 dari sejumlah 639 juta kasus di tahun 2000, di perkirakan menjadi 1,5 milyar kasus di tahun 2025 (Hakim L, 2019).

Berdasarkan hasil laporan dari Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo prevalensi angka kejadian hipertensi pada tahun 2016 sebanyak 11.099 kasus, tahun 2017 sebanyak 20.906 dan tahun 2018 sebanyak 31.245. Penyakit hipertensi tersebut menunjukkan peningkatan angka kejadian yang signifikan dari tahun ke tahun (Dinas Kesehatan Sukoharjo, 2018).

Desa Purbayan merupakan suatu daerah yang berada di Kecamatan Baki, Kabupaten Sukoharjo yang dipilih menjadi wilayah untuk dilakukan intervensi dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Kecamatan Baki Kabupaten Sukoharjo dengan jumlah penduduk sebesar 78.041 jiwa dengan jumlah penduduk laki-laki sebanyak 35.587 dan perempuan 35.254 jiwa.

Di wilayah pedesaan pada umumnya memiliki akses terhadap informasi dan edukasi kesehatan yang lebih rendah dibandingkan penduduk di perkotaan. Upaya promotif dan preventif diperlukan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat untuk melakukan deteksi dini melalui pengukuran tekanan darah secara rutin serta kepatuhan untuk mengkonsumsi obat secara rutin. Langkah ini diyakini sebagai bentuk pengendalian penyakit hipertensi berupa penurunan jumlah kasus, komplikasi, dan kematian akibat hipertensi.

Pada hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Posyandu Purbosari 5 Desa Purbayan menunjukkan bahwa 16 dari 35 jumlah peserta yang datang dalam kegiatan

tersebut yakni terkena hipertensi. Semua penderita hipertensi yang diwawancarai mengatakan bahwa tidak pernah dilakukan pendidikan kesehatan selain saat posyandu lansia. Pendidikan kesehatan yang diberikan biasanya hanya sekedar ceramah saat diukur tekanan darahnya termasuk tinggi. Kurangnya pendidikan kesehatan mengenai manajemen hipertensi menyebabkan kurangnya pengetahuan pada penderita hipertensi.

Kegiatan Skrining tekanan darah dan aktivitas fisik pada lansia merupakan salah satu bentuk intervensi terhadap masalah kesehatan yaitu hipertensi. Lansia harus diarahkan agar menjaga kesehatannya sendiri. Oleh karena itu, penyuluhan, pemeriksaan tekanan darah dan senam pada lansia sangat diperlukan untuk meningkatkan kesehatan lansia. Dengan memberikan penyuluhan tentang pola makan seimbang untuk mencegah hipertensi, faktor yang berkontribusi terhadap hipertensi pada lansia, gejala dan upaya penanggulangannya, memeriksakan tekanan darah, dan melakukan senam hipertensi dapat mencegah munculnya hipertensi pada lansia.

Berdasarkan informasi yang diperoleh terkait permasalahan masyarakat seperti yang telah diuraikan sebelumnya, maka perlu diberikan suatu solusi untuk permasalahan tersebut. Prioritas masalah yang ada pada masyarakat Desa Purbayan adalah penyakit Hipertensi. Untuk menyelesaikan permasalahan tersebut, solusi yang ditawarkan adalah berupa penyuluhan tentang upaya pencegahan penyakit hipertensi guna meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai penyakit hipertensi dan dapat meningkatkan derajat kesehatan serta dapat mencegah timbulnya atau kambuhnya penyakit hipertensi, khususnya masyarakat dengan kelompok umur kategori lansia yang ada di masyarakat Desa Purbayan RT 01/RW 05.

## 2. METODE

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan mengenai penyakit hipertensi dengan sasaran usia lansia (45-70 tahun). Pelaksanaan intervensi dilakukan

dengan metode ceramah yang dilakukan secara luring dengan penyebaran media poster, penyuluhan kesehatan, dan praktik senam lansia. Dengan berjalannya program ini, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai penyakit hipertensi dan dapat memberikan informasi tambahan mengenai hipertensi serta aktifitas ringan seperti senam lansia dalam upaya pencegahannya.

Kegiatan intervensi pertama dengan melakukan pengecekan tekanan darah pada setiap peserta dan praktik senam untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Menempelkan media poster di papan pengumuman Posyandu Purbosari 5. Setelah itu dilanjutkan dengan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi yang meliputi (pengertian hipertensi, hasil pengukuran hipertensi, faktor risiko hipertensi, tanda gejala hipertensi dan cara pencegahan hipertensi).

Peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah masyarakat Desa Purbayan RT 01/RW 05 yang dilakukan di Posyandu Purbosari 5, dengan berjumlah 35 orang. Instrumen yang digunakan untuk pengetahuan atau pemahaman adalah lembar pre-test dan post-test yang dibererikan pada saat sebelum dan setelah adanya penyuluhan kesehatan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini terbagi menjadi tiga tahapan yaitu: persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Penjelasan tiap tahapan adalah sebagai berikut:

### Tahap Persiapan

Pada tahap kegiatan ini, pihak yang terlibat dalam penyuluhan ini antara lain masyarakat Desa Purbayan RT 01/RW 05. Jumlah masyarakat yang terlibat adalah 35 orang, 35 orang tersebut merupakan lansia yang berada di Desa Purbayan RT 01/RW 05. Pada tahap perencanaan ini tim menentukan prioritas masalah dan sasaran program serta sarana dan prasarana yang akan digunakan saat pelaksanaan program. Selain itu, dilakukan juga diskusi tim dalam penetapan alur kegiatan, desain kegiatan, penyusunan jadwal kegiatan. Tim juga melakukan pengorganisasian dengan pembagian tugas masing-masing seperti menentukan promotor kesehatan, instruktur senam, pengecekan

tekanan darah, pembuatan media poster, dan pembuatan kuesioner pre dan post test.

#### Tahap Pelaksanaan

Tim melaksanakan kegiatan ini secara luring yang dilaksanakan Rabu, 20 Juli 2022 di Posyandu Purbosari 5 Desa Purbayan, Kecamatan Baki secara luring. Kegiatan ini dimulai dengan adanya koordinasi dengan Bidan Desa Purbayan, koordinasi dilakukan secara langsung pada saat survey lokasi. Tim melakukan perkenalan, kemudian menyampaikan tujuan kegiatan yang akan dilakukan. Setelah tim mahasiswa berkoordinasi dengan bidan setempat, tim melakukan perkenalan diri kepada masyarakat. Jumlah masyarakat yang bersedia berpartisipasi dalam kegiatan ini sebanyak 35 lansia. Selanjutnya tim mahasiswa membahas tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan. Selanjutnya tim akan melakukan kegiatan senam lansia, setelah senam selesai tim membagikan pre-test kepada kelompok sasaran yang bertujuan untuk mengetahui pengetahuan dari masing-masing peserta sebelum diberikan materi penyuluhan.

Kegiatan selanjutnya adalah pemberian penyuluhan kesehatan tentang penyakit hipertensi dengan metode ceramah menggunakan media poster diikuti sesi tanya jawab. Diskusi dilakukan dengan waktu yang fleksibel dimana para peserta bisa menanyakan terkait hipertensi kepada tim penyuluh. Kemudian para peserta kembali diminta untuk mengisi post-test untuk mengetahui perbedaan pengetahuan para peserta sebelum dan sesudah diberikannya materi hipertensi.

#### Tahap Evaluasi

Evaluasi dalam kegiatan ini untuk mengukur keberhasilan intervensi yaitu dengan cara melakukan pre-test sebelum kegiatan penyuluhan dan post-test setelah kegiatan penyuluhan di Posyandu Purbosari 5 dengan tujuan untuk mengukur tingkat pemahaman peserta tentang materi yang diberikan.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan tentang hipertensi dan pelatihan senam lansia ini telah

dilaksanakan pada hari Rabu, 20 Juli 2022 di Posyandu Purbosari 5 Desa Purbayan, Kecamatan Baki, Kabupaten Sukoharjo. Rangkaian kegiatan yang dilakukan meliputi pemeriksaan kesehatan yaitu pengukuran tekanan darah, menimbang berat badan, pengisian pre dan post test, penyuluhan kesehatan tentang hipertensi, dan senam lansia.

Karakteristik responden yang dilihat pada pengabdian masyarakat ini meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan, dan lansia yang terkena hipertensi.

**Tabel 4.1 Karakteristik Usia**

Umur	Frekuensi	Persentase (%)
45-59 tahun	9	26 %
60-69 tahun	14	40 %
≥ 70 tahun	12	34 %
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100 %</b>

**Tabel 4.2 Karakteristik Pendidikan**

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
SD	17	51 %
SMP	7	21 %
SMA	8	24 %
Perguruan Tinggi	3	4 %
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100 %</b>

**Tabel 4.1** menunjukkan bahwa usia minimal pada kegiatan ini 45 tahun dan usia maksimalnya di atas 70 tahun. **Tabel 4.2** menunjukkan distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan pendidikan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hampir 51% responden pendidikan terakhirnya adalah sekolah dasar.

#### a. Pemeriksaan Tekanan Darah

Berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah pada lansia diperoleh 140-160 mmHg untuk sistolik dan 90-100 untuk diastolik, dari 35 lansia yang mengikuti

kegiatan ini ada 16 (46%) orang yang terkena hipertensi.

**Tabel 4.3 Responden yang Terkena Hipertensi**

Hipertensi	Frekuensi	Persentase (%)
Ya	16	46 %
Tidak	19	54 %
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100 %</b>

Dari hasil pemeriksaan tekanan darah tersebut peserta dapat mengetahui tekanan darahnya dan memunculkan keinginan untuk berolahraga, paham bahwa sejalan dengan bertambahnya usia hampir setiap orang mengalami kenaikan tekanan darah, tahu akan tekanan sistolik terus meningkat sampai usia 80 tahun dan tekanan diastolik terus meningkat sampai usia 55-60 tahun.



**Gambar 1.** Dokumentasi Pemeriksaan Tekanan Darah

Selain faktor usia, faktor jenis kelamin juga berpengaruh terhadap hipertensi seperti yang telah dijelaskan sebelumnya dan yang mengikuti senam dari semua lansia yang terkena hipertensi kebanyakan semuanya berjenis kelamin perempuan (Yantina & Saputri, 2019). Laki-laki memiliki peluang lebih besar untuk mengembangkan tekanan darah tinggi dari pada wanita. Akan tetapi wanita juga berada pada risiko yang tinggi pula. Pada usia 45-64, baik pria maupun wanita memiliki tingkat risiko yang sama. Jenis kelamin sangat erat kaitannya terhadap terjadinya hipertensi di mana pada laki-laki penyakit hipertensi lebih tinggi sering terjadi pada masa muda, sedangkan pada wanita lebih tinggi setelah umur 55 tahun

ketika seorang wanita mengalami menopause. Dapat disimpulkan bahwa dari 35 lansia yang terkena hipertensi ada 16 orang.

#### **b. Senam Lansia dan Penyuluhan Hipertensi**

Kegiatan yang dilakukan selanjutnya adalah kegiatan senam lansia dan penyuluhan terkait penyakit hipertensi. Penyuluhan ini dihadiri oleh warga Desa Purbayan sebanyak 35 orang. Berdasarkan hasil statistik deskriptif variabel yang sudah dilakukan pada software statistic diketahui bahwa usia terendah dari 35 responden yaitu 45 tahun dan usia tertinggi yaitu 70 tahun ke atas. Kemudian, pendidikan terakhir responden terendah yaitu pada tingkat SD dan tertinggi pada tingkat perguruan tinggi.



**Gambar 2.** Dokumentasi Pelatihan Senam

Berdasarkan wawancara pelaksana pengabdian masyarakat kepada lansia yang mengikuti senam bahwa setelah melakukan senam lansia penuh dengan semangat Aktivitas fisik ringan merupakan hal yang sangat dianjurkan untuk dilakukan terutama pada lansia yang sangat kurang aktivitas. Sesuai hasil penelitian di Kecamatan Kemuning bahwa aktivitas fisik berhubungan secara signifikan dengan kejadian hipertensi (Maksuk, 2012). Senam lansia terbukti membantu menurunkan tekanan darah lebih cepat di Desa Kemuning Kabupaten Jember (Anwari dkk, 2018) dan di Puskesmas Lompoe Pare-Parelansia yang secara aktif melakukan senam lansia menunjukkan penurunan tekanan darah (Dayanti, 2019).

Setelah kegiatan senam dilakukan penyuluhan kesehatan tentang penyakit

hipertensi. Kegiatan penyuluhan ini diawali dengan pemberian soal *pre-test* kepada peserta yang terdiri dari 5 soal mengenai materi penyuluhan. Pemberian *pre-test* bertujuan untuk mengetahui pengetahuan peserta sebelum diberikan intervensi. Metode penyuluhan kesehatan ini dilakukan dengan ceramah, penyuluh memberikan materi terkait pengertian hipertensi, hasil pengukuran tekanan darah, faktor risiko hipertensi, tanda gejala hipertensi dan cara pencegahan hipertensi, dengan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab antar peserta dengan penyuluh.



**Gambar 3.** Dokumentasi Pemberian Penyuluhan

Kegiatan Penyuluhan kesehatan berlangsung dengan baik, semua proses kegiatan berjalan dengan lancar dan para peserta antusias dalam mengikuti segala rangkaian acara penyuluhan, serta para peserta juga cukup memperhatikan dengan baik ketika penyampaian materi dan diskusi. Dalam melakukan evaluasi output dari penyuluhan kesehatan mengenai Hipertensi, dapat dilihat berdasarkan *pre-test* dan *post-test* yang diberikan saat sebelum penyuluhan dan sesudah penyuluhan.



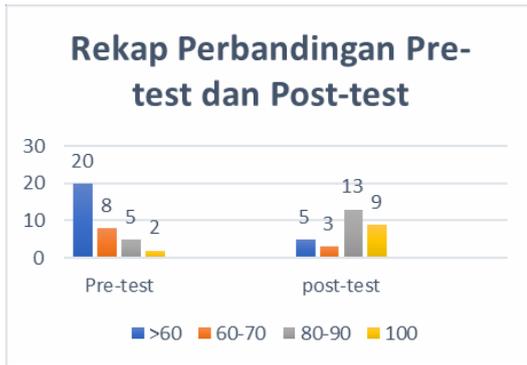
**Gambar 4.** Pengisian Kuesioner Pre-Test

Kegiatan selanjutnya yakni pemberian soal *post-test* kepada peserta kegiatan. Tahapan ini dimaksudkan untuk mengetahui *output*, efek ataupun dampak program apakah sudah sesuai dengan target yang ditetapkan sebelumnya. Output dari kegiatan intervensi penyuluhan yang dilakukan adalah meningkatnya pengetahuan masyarakat sasaran untuk menangani permasalahan penyakit Hipertensi. Untuk mengetahui output dari kegiatan intervensi ini adalah dengan membandingkan hasil dari nilai *pre-test* (sebelum intervensi disampaikan) dengan nilai *post-test* (setelah intervensi) (Fakhriyah et al., 2021).

Berikut ini merupakan hasil *pre-test* yang diisi oleh 35 lansia dan *post-test* yang diisi oleh 30 lansia yang mengikuti penyuluhan tentang Hipertensi.

**Tabel Rekap Skor Pre-Post Test Penyuluhan Hipertensi**

Nilai Pre-Test		Nilai Post-Test	
Distribusi Frekuensi	N	Distribusi Frekuensi	N
<60	20	<60	5
60-70	8	60-70	3
80-90	5	80-90	13
100	2	100	9



**Gambar 5.** Diagram Perbandingan Pre-Post Test

Berdasarkan **Tabel.1** dan **Gambar. 5** dari hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* diketahui bahwa responden yang mengalami peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan yakni sebesar 80% dari seluruh jumlah responden yang hadir, dan sisanya 20% responden pengetahuannya tetap atau tidak mengalami peningkatan. Namun, peserta yang hadir dalam kegiatan ini sebanyak 25 orang yaitu 50% dari target sarannya.

Dengan begitu peningkatan pengetahuan lansia tentang cara mencegah hipertensi penting dilakukan secara rutin terutama saat kegiatan Posyandu Purbosari 5 Desa Purbayan sebagai salah satu kegiatan promosi kesehatan yang merupakan kegiatan esensial. Selain itu hal yang penting dilakukan bagaimana memotivasi lansia untuk mengikuti senam secara rutin di setiap kegiatan yang ada merupakan upaya melibatkan kader dan masyarakat lansia.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan dengan 35 peserta di Posyandu Purbosari 5 Desa Purbayan diketahui terdapat peningkatan nilai dan juga terdapat nilai yang tetap dari 35 peserta, sebanyak 28 peserta mengalami peningkatan sedangkan sebanyak 7 peserta lainnya memiliki nilai yang tetap. Interval *pre-test* dan *post-test* pengetahuan terkait penyakit Hipertensi pada peserta Posyandu Purbosari 5 di Desa Purbayan diketahui bahwa paling banyak pada interval nilai *pre-test* <60 sebanyak 20 orang sedangkan paling banyak pada interval nilai *post-test* 80-90 sebanyak 13 orang. Perubahan pengetahuan terkait penyakit Hipertensi pada peserta Posyandu

Purbosari 5 di Desa Purbayan mengalami peningkatan sebesar 80%, dan tidak ada perubahan atau tetap sebesar 20%.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Tim mahasiswa mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memfasilitasi berjalannya penyelenggaraan kegiatan pengabdian masyarakat, PRM Desa Purbayan, Bidan dan Kader Kesehatan Desa Purbayan, dan seluruh pihak yang terlibat dalam kegiatan ini.

#### REFERENSI

- Berlian, Rian, et al. "Penyuluhan Hipertensi dengan Media Poster dan Video Senam pada Masyarakat Desa Panularan." *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta*. 2022.
- Hamria, Hamria, Mien Mien, and Muhaimin Saranani. "Hubungan Pola Hidup Penderita Hipertensi Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Batalaiworu Kabupaten Muna." *Jurnal Keperawatan 4.01* (2020): 17-21.
- Israyati, Nur, Yulrina Ardhiyanti, and Ani Triana. "Penyuluhan Tentang Hipertensi Pada Lansia Dan Pelatihan Senam Lansia." *Prosiding Hang Tuah Pekanbaru* (2020): 99-103.
- Maksuk, Maksuk, and Yusneli Yusneli. "Edukasi Dan Senam Lansia Sebagai Upaya Pencegahan Dan Pengendalian Lansia Dengan Hipertensi." *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) 4.3* (2021): 733-740.
- Nugraheni, Reny, and Oktovina Risky. "Penyuluhan Pola Hidup Sehat untuk Mencegah Penyakit Hipertensi dan Senam Lansia." *Prosiding (SENIAS) Seminar Pengabdian Masyarakat*. 2018.
- Nurhardianti, Nurhardianti, and Susniati Susniati. "Penyuluhan Hipertensi pada lansia di Desa Panincong Kecamatan Marioriawa Kabupaten Soppeng." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Tjut Nyak Dhien 1.2* (2022): 34-38.
- Sampara, Nurqalbi, Hasriani Saleng, and Nurhidayat Triananinsi. "Senam

Sebagai Penanganan Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Pustu Galungbokong Desa Kabba Kabupaten Pangkep." *Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis* 2.1 (2020): 42-46.

Ulya, Zakiyatul, Asep Iskandar, and Fajar Triasih. "Pengaruh pendidikan

kesehatan dengan media poster terhadap pengetahuan manajemen hipertensi pada penderita hipertensi." *Jurnal Keperawatan Soedirman* 12.1 (2018): 38-46.