



**AKSI AKTIVITAS HADRAH MENCEGAH HIPERTENSI
DI KECAMATAN CEMPAKA PROVINSI KALIMANTAN SELATAN**

Bahrul Ilmi¹, Syamsul Firdaus², Suroto³, Akhmad Rizani⁴, Erna Fauziah⁵
^{1,2,3,4,5,7}Health Polytechnic Banjarmasin of Health Ministry

Poltekkes Kemenkes Banjarmasin

ilmie.bahrul@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is a non-contagious disease, if not controlled it can trigger degenerative diseases such as congestive heart failure, kidney failure and vascular disease and can cause fatal strokes. Based on data from the Banjarbaru City Health Service, in 2018 hypertension was ranked first among the 10 biggest diseases in Banjarbaru City with a total of 3,326. Cempaka Community Health Center had the highest ranking for hypertension among people aged ≥ 45 years with a total of 1,488 people, geographical considerations and ease of guidance were chosen in Cempaka sub-district. The aim of implementing community service is to prevent an increase in hypertension cases in South Kalimantan at the Cempaka Banjarbaru Community Health Center with the mission of increasing community independence in living a clean and healthy lifestyle. Implementation of community service activities is carried out with health education about hypertension, explanation of the signs and symptoms of hypertension, factors that cause hypertension, ways to prevent hypertension, the benefits of the importance of a hypertension diet, active movement and exercise. Exercise can be done by doing gymnastic movements, one of the exercises demonstrated by the Community Service Team here is the Hadrah movement which is created using gymnastics. Hadrah exercise for the elderly in the form of physical movement is identical to the exercise carried out by the elderly and will have an impact on smooth blood flow. The results of the community service activities showed an increase in participants' knowledge, during the health education participants were enthusiastic and actively asked questions. There are efforts to change attitudes by forming groups of hadrah exercises which are taught for 30 minutes and they want to carry out these hadrah exercises every day at least 5 times a week.

Keyword: Elderly, Hypertension, Hadrah Gymnastics, Health Education.

ABSTRAK

Hipertensi adalah salah satu penyakit tidak menular, jika tidak terkontrol dapat memicu timbulnya penyakit degeneratif seperti gagal jantung congestive, gagal ginjal dan penyakit vaskuler dan dapat menimbulkan stroke yang fatal. Berdasarkan data Dinas Kesehatan kota Banjarbaru, pada tahun 2018 penyakit hipertensi berada di peringkat pertama dari 10 penyakit terbesar se Kota Banjarbaru dengan jumlah 3.326. Puskesmas Cempaka menduduki peringkat tertinggi penyakit hipertensi pada umur ≥ 45 tahun dengan jumlah 1.488 orang, pertimbangan

geografis dan kemudahan pembinaan dipilih di kecamatan Cempaka. Tujuan pelaksanaan pengabmas adalah mencegah peningkatan kasus hipertensi di Kalimantan Selatan di Puskesmas Cempaka Banjarbaru dengan salah misi meningkatkan kemandirian masyarakat dalam berperilaku hidup bersih dan sehat. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi, penjelasan tentang tanda dan gejala hipertensi, faktor penyebab hipertensi, cara pencegahan hipertensi, manfaat pentingnya diet hipertensi, aktif melakukan gerakan aktifitas dengan berolahraga. Olahraga bisa dilakukan dengan melakukan gerakan senam, salah satu senam yang didemonstrasi oleh Tim Pengabmas disini adalah olah gerak Hadrah yang dikreasikan dengan senam. Senam hadrah lansia dalam bentuk gerakan fisik adalah identik dengan pelaksanaan olahraga oleh lansia dan akan berdampak aliran darah menjadi lancar. Hasil pengabmas kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta, selama Pendidikan kesehatan peserta antusias aktif bertanya. Adanya upaya perubahan sikap dengan terbentuknya grup/kelompok senam hadrah yang diajarkan selama 30 menit dan mereka berkeinginan untuk melaksanakan senam hadrah ini setiap hari minimal 5 kali seminggu.

Kata Kunci : Lansia, Hipertensi, Senam Hadrah, Pendidikan Kesehatan.

I. PENDAHULUAN

Hipertensi adalah salah satu penyakit tidak menular yang merupakan masalah kesehatan masyarakat. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat memicu timbulnya penyakit degeneratif seperti gagal jantung congestive, gagal ginjal dan penyakit vaskuler, sifatnya asimtomatik dan dapat menimbulkan stroke yang fatal. Konsep pencegahan dan penatalaksanaan dapat menurunkan kejadian hipertensi dan penyakit yang menyertainya.

Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa terdapat 34,1 persen masyarakat Indonesia yang berumur ≥ 18 tahun terkena hipertensi. Data tersebut mengalami peningkatan sebesar 7,6 persen dibandingkan dengan hasil lima tahun sebelumnya pada Riskesdas 2013 yaitu 26,5 persen. Data prevalensi hipertensi tertinggi berdasarkan pengukuran pada umur ≥ 18 tahun menurut Provinsi, masih tetap ditempati oleh Provinsi Kalimantan Selatan dengan jumlah 44,1%, sedangkan prevalensi terendah di kota Banjarbaru (11,8%). Berdasarkan data dari Dinkes kota Banjarbaru, pada tahun 2018 penyakit hipertensi berada di peringkat pertama dari 10 penyakit terbesar se Kota Banjarbaru dengan jumlah 3.326 orang. Sementara itu, Puskesmas Cempaka menduduki peringkat tertinggi penyakit hipertensi pada umur ≥ 45 tahun dengan jumlah 1.488 orang namun pertimbangan geografis dan kemudahan pembinaan saat ini dipilih di kecamatan Cempaka sebagai lokasi pengabmas di Kota Banjarbaru Provinsi Kalimantan Selatan.(Yuliana,S, dkk 2018).

Salah satu misi Poltekkes Kemenkes Banjarmasin yaitu meningkatkan kuantitas dan kualitas penelitian di bidang kesehatan yang dijabarkan dalam rencana dan strategi (renstra) Poltekkes Kemenkes Banjarmasin. Renstra Poltekkes Kemenkes Banjarmasin salah satunya adalah memberikan motivasi kepada dosen untuk melaksanakan penelitian dan tindak lanjut dalam bentuk pengabdian masyara di bidang Kesehatan dengan teknologi tepat guna dan pemanfaatan bahan alam serta kearifan lokal yang berorientasi produk.

Berdasarkan Indeks Keluarga Sehat (IKS) dari cakupan kunjungan nasional provinsi Kalimantan Selatan sudah melakukan kunjungan keluarga sebesar 29,8% dari jumlah keluarga yang ada di Provinsi Kalimantan Selatan. (PIS-PK Dinkes Prov Kal.Sel 2018), tentunya angka ini bisa lebih ditingkatkan agar dampak buruk kasus hipertensi yang tidak terkontrol bisa dikendalikan serta dilakukan pencegahan secara dini melalui aktivitas yang dapat dikendalikan salah satunya aktivitas seni, gerak dan religiusitas tari hadrah bisa dioptimalkan mencegah kasus hipertensi di Kalimantan Selatan di Puskesmas Cempaka Banjarbaru dengan salah misi meningkatkan kemandirian masyarakat dalam berperilaku hidup bersih dan sehat dengan target sasaran tahun 2020 pelayanan hipertensi sesuai standar dengan pencapaian sasaran 74,63 %.

Hasil penelitian Bahrul I (2019) tentang pengaruh pelaksanaan senam hadrah lansia terhadap kualitas hidup lansia ditemukan nilai terdapat perbedaan kualitas hidup lansia yang dilakukan intervensi senam hadrah lansia dibandingkan dengan yang tidak dilakukan senam hadrah lansia. Pelaksanaan senam hadrah lansia dalam bentuk gerakan fisik adalah identik dengan pelaksanaan olahraga oleh lansia dan akan berdampak aliran darah menjadi lancar, dan pompa jantung meningkat, pada usia lanjut kekuatan mesin pompa jantung berkurang.

Banyaknya faktor penyebab kasus hipertensi sehingga perlu diketahui sejak dini dan perlunya monitor secara terstruktur yang berasal dari lingkungan masyarakat sekitarnya sehingga dari dibutuhkan Gerakan Bersama untuk menumbuhkan semangat dan saling memotivasi Gerakan hidup sehat melalui kearifan local yang kaya aktivitas gerak yang teratur, seni serta syair religius dalam tarian hadrah secara Bersama-sama berlatih diharapkan akan merubah gaya hidup untuk mencegah hipertensi yaitu melatih kader Kesehatan belajar Gerakan hadrah yang dapat mencegah hipertensi di desa khususnya mencegah penyakit tidak menular (PTM) pada program ini aksi hadrah mencegah hipertensi .

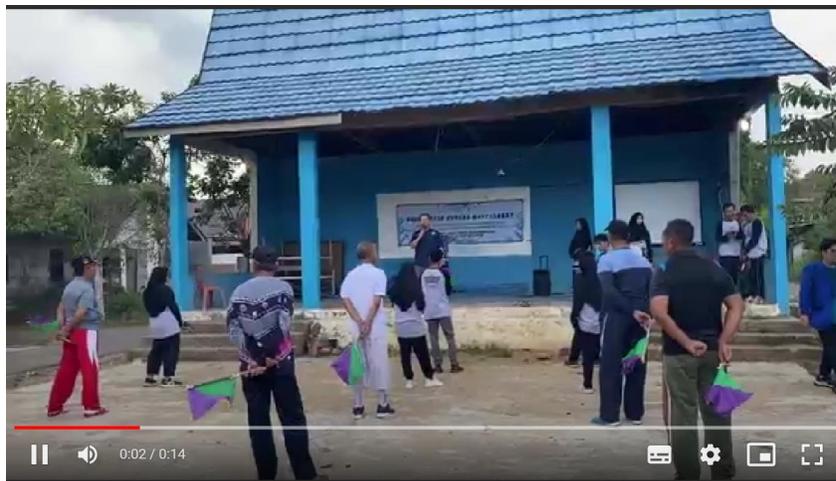
II. METODE

Metode pelaksanaan aksi Hadrah anti Hipertensi dilakukan melalui pelatihan pengembangan pengetahuan, sikap dan ketrampilan sebagai kader Bersama penderita hipertensi :

- a. Melatih kader dan penderita tentang seluk beluk belum hipertensi dan cara penanganan
- b. Melatih kader dan penderita mempraktikan cara monitor tekanan darah hipertensi sejak dini
- c. Kader dan penderita mengetahui Gerakan aktivitas hadrah dasar mampu mempraktikan latihan fisik dengan kearifan lokal gerak hadrah
- d. Kader dan penderita mempraktikan Gerakan aksi hadrah anti hipertensi secara Bersama-sama dan teratur.

Adapun kegiatan senam hadrah Lansia yang dilaksanakan adalah:

Dokumentasi kegiatan Pengabmas di Komplek Citra Graha Banjarbaru Kecamatan Cempaka.



Gambar 1. Pemberian Edukasi tentang Hipertensi kepada Kader dan Masyarakat.



Gambar2. Peserta antusias menyimak dan bertanya saat dilakukan Edukasi



Gambar. 3. Melatih Kader cara melakukan Pemeriksaan Tekanan Darah.



Gambar. 4. Monitor dan Latihan cara memeriksa Tekanan Darah sebelum Senam Hadrah dan sesudah latihan Senam Hadrah.



Gambar 5. Gerakan Senam Hadrah Lansia dengan posisi memangkul bendera, tangan kanan memegang pangkal bendera.dilakukan seanyak 4 kali.



Gambar 6. Gerakan Senam Hadrah Lansia bagian pendinginan kaki bertumpu kedepan tangan dibentuk salam dengan kepala didongak keatas sebanyak hitungan 4 kali.



Gambar 7. Gerakan Senam Hadrah Lansia Gerakan pendinginan tampak depan kaki bertumpu kedepan dilakukan bergantian, tangan salam dengan kepala didongak keatas sebanyak hitungan 4 kali.



Gambar 8. Kader, Peserta senam Hadrah dan Tim Pengabmas pada kegiatan Senam Hadrah Lansia

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat meliputi tiga tahap yang dimulai dari persiapan, pelaksanaan dan evaluasi.

Persiapan pelaksanaan kegiatan bulan juni dan juli, yakni dengan membuat buku pedoman senam Hadrah Lansia dan melakukan latihan gerak senam pada model senam yaitu mahasiswa Poltekkes Kemenkes Banjarmasin. Gerakan senam Hadrah lansia di padu padankan antara Gerakan, senam hadrah, irama penumbuh terbang syair islami. Gerakan senam yang teratur, diiringi syair islami dan alat musik hadrah dilakukan berulang-ulang dan memudahkan lansia untuk melakukan sesering mungkin secara bersama-sama sehingga bersemangat untuk mengikuti kegiatan senam Hadrah.

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini sudah melakukan koordinasi dengan pihak puskesmas. Cempaka dan memperoleh izin dari Dinas Penanaman Modal Dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu (DPMPTSP) Pemerintah Kota Banjarbaru. .

Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat Poltekkes Kemenkes Banjarmasin di laksanakan di Wilayah Kecamatan Cempaka tepatnya di Komplek Graha Citra Megah Banjarbaru. Kegiatan dilakanakan oleh Dr. Bahrul Ilmi, S.Pd., M.Kes., Dr. Suroto, SKM., M.Kes., Syamsul Firdaus, S.Kp., M.Kes., A. Rizani, S.Kp., M.Kes., Erna Fauziah, S.Kep., Ns., M.Kep., Muhammad Nasir (pelatih senam Hadrah) dan Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Banjarmasin

Kegiatan dihadiri oleh 10 orang peserta yang terdiri dari 7 laki-laki dan 3 perempuan dengan usia rata-rata diatas dari 60 tahun. Peserta yang mengikuti senam hadrah terlebih dahulu dilakukan pengukuran tekanan darah. Setelah dilakukan pemeriksaan tekanan darah selanjutnya pemberian edukasi kepeserta tentang Hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, cara pencegahan dan pengendalian hipertensi. Selanjutnya dilakukan senam Hadrah Lansia selama 30 menit dengan Gerakan Pemanasan selama 10 menit, Gerakan inti selama 15 menit dan Gerakan Pendinginan selama 5 menit. Peserta sangat antusias mengikuti kegiatan, Gerakan senam hadrah lansia dilakukan dengan penuh semangat, ceria dan luwes.

Setelah kegiatan senam hadrah, peserta diistirahatkan dulu selama ± 10 menit, kemudian dilanjutkan kembali untuk melakukan Gerakan senam Hadrah selama 30 menit, dengan Gerakan pemanasan 10 menit, Gerakan inti 15 menit, Gerakan pendinginan 5 menit. Setelah dilakukan 2 kali kegiatan senam hadrah peserta diistirahatkan lagi selama 15 menit baru setelah itu dilakukan pengukuran tekanan darah kembali.

Hasil kegiatan Pengabdian Masyarakat beberapa kali dilaksanakan kegiatan senam hadrah lansia di Komplek Graha Citra Megah Banjarbaru menunjukkan hasil adanya penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, bisa dilihat dari tabel hasil pengecekan pemeriksaan tekanan darah, dilakukan menggunakan *sphygmomanometer* digital sebelum dan sesudah kegiatan senam hadrah dilaksanakan sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil pemeriksaan tekanan darah tanggal 27 oktober 2023

No.	Nama	Usia	Hasil Tekanan Darah	
			Sebelum	Sesudah
1	Mulyanto	60 tahun	138/98	121/80
2	Sugiarto	60 tahun	135/86	126/80
3	Suroso	61 tahun	167/102	164/86
4	H. Sabri	75 tahun	213/115	168/101
5	Abdurrahman	65 tahun	130/77	129/72
6	Su'atman	58 tahun	141/92	137/86
7	Sulistio	60 tahun	171/105	191/106
8	Sri rahayu	54 tahun	143/93	145/92
9	Tri handayani	54 tahun	140/93	121/91

Dari hasil pemeriksaan tekanan darah pada tanggal 27 oktober 2023 pada 10 peserta senam hadrah lansia dengan hipertensi yang hadir mengikuti terdapat 6 orang (60%) yang mengalami hipertensi dan rata-rata hasil pemeriksaan tekanan darah sebelum kegiatan dilaksanakan sebesar 151/94 mmHg setelah kegiatan senam hadrah dilaksanakan rata-rata menjadi 143/87 mmHg, terdapat penurunan tekanan darah setelah dilakukan aktifitas gerak senam hadrah.

Berdasarkan hasil penerapan didapatkan adanya perkembangan penurunan tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik pada penderita hipertensi setelah dilakukan intervensi senam bugar lansia. Penurunan tekanan darah bervariasi setiap responden, namun penurunan penurunan tidak sama pada setiap responden baik tekanan darah sistolik maupun tekanan darah diastolik. Hal ini sejalan dengan pernyataan Andri *et al.*, (2018) yang menyatakan bahwa hipertensi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor gaya hidup seperti aktivitas fisik, merokok, stress, dan konsumsi garam yang tinggi (septina wati, 2023)

Senam lansia ini dirancang khusus untuk melatih bagian-bagian tubuh seperti pinggang, kaki dan tangan agar mendapatkan peregangan dengan gerakan yang mudah dan tidak berlebihan hasil dari penelitian Listyorini, Supriyati and Iqbal, (2023) saat memasuki usia lanjut, manusia mengalami beberapa kemunduran dan kelemahan. Akumulasi deficit pada usia lanjut seperti kelemahan otot, gangguan keseimbangan dan abnormalitas neuromuscular, berakibat menurunnya mobilitas yang dapat mengakibatkan roboh dan kesulitan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

Evaluasi

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat berlangsung dengan lancar dan penuh antusias selama beberapa kali pertemuan, dengan sasaran Lansia yang menderita Hipertensi yang mengikuti kegiatan senam hadrah lansia sejak awal sampai dengan akhir kegiatan, dapat terlihat pada daftar hadir peserta masing-masing berjumlah 10 orang.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang pentingnya Pencegahan Hipertensi yang benar dan tepat, dibuktikan saat tanya jawab diakhir penyuluhan Kesehatan peserta antusias mengikuti dan aktif bertanya. Hasil evaluasi Peserta mampu menjelaskan pengertian hipertensi dan faktor penyebabnya, peserta mampu menyebutkan tanda dan gejala hipertensi serta upaya penanganan dan pencegahannya.

Adanya upaya perubahan sikap dengan rajin berolahraga senam hadrah yang diajarkan selama 30 menit dan mereka berkeinginan untuk melaksanakan senam hadrah ini setiap hari minimal 5 kali seminggu. Kegiatan pengabdian masyarakat ini menjadi salah satu sarana Lansia untuk mengetahui tentang Pencegahan Hipertensi secara tepat.

Pengabmas yang dilakukan sejalan dengan hasil penelitian Bahrul I (2019) tentang pengaruh pelaksanaan senam hadrah lansia terhadap kualitas hidup lansia ditemukan nilai terdapat perbedaan kualitas hidup lansia yang dilakukan intervensi senam hadrah lansia dibandingkan dengan yang tidak dilakukan senam hadrah lansia. Pelaksanaan senam hadrah lansia dalam bentuk gerakan fisik adalah identik dengan pelaksanaan olahraga oleh lansia dan akan berdampak aliran darah menjadi lancar, dan pompa jantung meningkat, pada usia lanjut kekuatan mesin pompa jantung berkurang.

Untuk mencegah hipertensi dan komplikasinya, menteri kesehatan menyarankan untuk menjaga berat badan tetap normal, mengatur pola makan dengan mengonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan, berolahraga secara teratur, mengatasi stres dan emosi, berhenti merokok, menghindari alkohol, dan melakukan pemeriksaan tekanan darah rutin (hidayat fahrul, 2023). Penanganan hipertensi secara non farmakologi antara lain dengan Pendidikan Kesehatan seperti aksi aktifitas senam (septina wati, 2023). Tim Pengabmas membuat aksi aktifitas gerak senam hadrah yang bisa diikuti oleh lansia mengingat Gerakan senam cukup sederhana diiringi lantunan

syair islami dan irama hadrah.

Aksi aktivitas fisik seperti senam pada usia lanjut yang dilakukan secara rutin akan meningkatkan kebugaran fisik, sehingga secara tidak langsung senam dapat meningkatkan fungsi jantung dan menurunkan tekanan darah serta mengurangi resiko penumpukan lemak pada dinding pembuluh darah sehingga akan menjaga elastisitasnya (Rahmadhani, Efni and Yesni, 2023)

Dampak senam lansia adalah memberikan efek relaksasi terhadap tubuh lansia. Senam lansia merupakan olahraga yang ditunjukkan untuk penderita hipertensi dan usia lanjut untuk mengurangi berat badan dan mengelola stres (faktor yang mempertinggi hipertensi) yang dilakukan selama 30 menit dan dilakukan seminggu minimal 2 kali (Susanti1 *et al.*, 2023)

Setelah beristirahat pembuluh darah akan berdilatasi atau meregang, dan aliran darah akan turun sementara waktu, sekitar 30-120 menit kemudian akan kembali pada tekanan darah sebelum senam. Jika melakukan olahraga secara rutin dan secara terus menerus, maka pembuluh darah akan lebih elastis dan penurunan tekanan darah akan berlangsung lebih lama (Susanti1 *et al.*, 2023). Untuk menjaga tekanan darah tetap normal dan menghindari hipertensi pada orang tua, penting untuk menjaga pola hidup sehat, melakukan pengukuran tekanan darah secara rutin, dan berolahraga secara teratur. Senam hadrah, gerakan semua anggota badan dengan hitungan yang sama kanan dan kiri, gerak tangan dan kaki, melatih otot jantung dan pernafasan serta kekuatan otot, dimaksudkan untuk membuat tubuh rileks, sehat, semangat, dan percaya diri. Setelah berolahraga, pembuluh darah dapat merelaksasi, menurunkan tekanan darah.

IV. KESIMPULAN

Dengan Senam Hadrah lansia maka bagian- bagian tubuh seperti pinggang, kaki dan tangan agar mendapatkan peregangan dengan gerakan yang mudah dan tidak berlebih, dilakukan secara rutin minimal selama 30 menit setiap hari sebanyak 5 kali dalam seminggu akan meningkatkan kebugaran fisik, sehingga secara tidak langsung senam dapat meningkatkan fungsi jantung dan menurunkan tekanan darah serta mengurangi resiko penumpukan lemak pada dinding pembuluh darah sehingga akan menjaga elastisitasnya. Peningkatan pengetahuan peserta pengabmas tekanan darah terkontrol dan antusias peserta yang dilatih untuk senam hadrah sebanyak 10 peserta aktif mengikuti kegiatan berolahraga senam hadrah.

DAFTAR PUSTAKA

- Artana, W., NPY. Rosinta, IPAG. Putra, dan IL. Putri. 2020. Traditional Therapy of Watermelon-Starfruit Juice for Reducing Blood Pressure of Hypertension. *Systematic Reviews in Pharmacy* 11 (3): 566–74. <https://doi.org/10.31838/srp.2020.3.74>.
- Badan Pusat Statistik. (2016). *Potret Awal Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (Sustainable Development Goals) di Indonesia*. BPS Jakarta.
- Bahrul I, & Rizani, A., Parellangi (2019). *Pengaruh Budaya Hadrah Lansia terhadap Kualitas hidup Lansia di Kawasan Sungai Martapura Kelurahan Sei Bilu Banjarmasin Kalimantan Selatan*. Laporan Penelitian.
- Bazzano, LA., T. Green, Teresa N. Harrison, and K. Reynolds. (2013). Dietary Approaches to Prevent Hypertension. *Current Hypertension Reports* 15 (6): 694–702. <https://doi.org/10.1007/s11906-013-0390-z>.
- Congdon, P. (2008). A Spatial Structural Equation Model for Health Outcomes, *Journal of Statistical Planning and Inference*, Vol. 138, 2090-2105.
- Crea, M. (2008) *Hypertension*. Jakarta : Medya.
- Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan. (2013). *Data Bidang Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan Tahun 2012*. Banjarmasin : Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan
- Kementrian Kesehatan RI. (2013). *Profil Data Kesehatan Indonesia tahun 2012*, Jakarta
- Kementrian Kesehatan RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2013)*, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Jakarta

- Lestari, I., A. Melania, and B. Prasetyo. (2018). Potency Water Stew of Averrhoa Bilimbi L for Antihypertensive. *International Journal of Nursing and Midwifery Science* 2 (1): 55–61. <https://doi.org/10.29082/ijnms/2018/vol2/iss01/98>.
- Marsita, E. (2019). Effect of Celery (*Apium Graveolens*) on The Reduction of Blood Pressure: A Systematic Review. *In Promoting Population Mental Health and Well-Being*, 618–618. Masters Program in Public Health, Universitas Sebelas Maret. <https://doi.org/10.26911/theicph.2019.05.17>.
- Rusnoto, W. Kurniawati, and S. Karyati. (2019). The Effect of Celery Juice on Blood Pressure among Hypertensive Patients in Bakalan Village, Kalinyamatan, Jepara, Central Java. *In Promoting Population Mental Health and Well-Being*, 151–151. Masters Program in Public Health, Universitas Sebelas Maret. <https://doi.org/10.26911/theicph.2019.01.54>.
- Setiawati dan Bustami. (2005). *Anti Hipertensi dalam Farmakologi dan Terapi*. FKUI, Jakarta
- Andri, J. et al. (2018) 'Efektivitas Isometric Handgrip Exercise dan Slow Deep Breathing Exercise terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi', *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(1), pp. 371–384. Available at: <https://doi.org/10.31539/jks.v2i1.382>.
- Hidayat fahrul, D. (2023) 'Cegah dan Hindari Hipertensi Dengan Pola Hidup Sehat', *JURNAL PENGABDIAN ABDIMAS*, 1(1), pp. 31–41.
- Listyorini, T., Supriyati, E. and Iqbal, M. (2023) 'Jurnal abdi masya', 4, pp. 18–28.
- Putra, S.A., Notoatmodjo, S. and Sulistyowati, Y. (2023) 'Aktifitas Fisik Menjadi Faktor Dominan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di Puskesmas Kecamatan Cipayung Periode Januari-April Tahun 2023', 7(2).
- Rahmadhani, D.Y., Efni, N. and Yesni, M. (2023) 'Efektifitas Senam Hipertensi terhadap Tekanan Darah Lansia di Puskesmas Rawat Inap Muaro Kumpeh', 12(September), pp. 381–390.
- Riskesdas (2018) 'Hasil Utama Riskesdas 2018', *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*, pp. 1–100. Available at: <https://doi.org/1> Desember 2013.
- Septina wati, riyani wulandari (2023) 'Penerapan Senam Bugar Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia', 2(3).
- Susanti1, E.T. et al. (2023) 'Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi', *Jurnal Keperawata Karya Bakti*, 9(2), pp. 31–43.