

Intervensi Gaya Hidup Sehat bagi Lansia melalui Senam Hipertensi

Syamdarniati¹, Lalu Amri Yasir², Anna Layla Salfarina³, Fitri Romadonika⁴,
yumaalita21@gmail.com¹, laluamri39@gmail.com², anna.laylasalfarina@gmail.com³,
romadonika.fitri@gmail.com⁴

^{1,2,3,4} Institut Kesehatan Yarsi Mataram

Keywords:
*Elderly, Health
education, Healthy
lifestyle, Health
intervention,
Hypertension*

Abstract: This community service activity aims to improve the knowledge and skills of older adults in adopting a healthy lifestyle through regular hypertension exercise sessions in Mambalan Village, within the Penimbung Community Health Center (Puskesmas) coverage area. The methods used included health education on hypertension control, hypertension exercise training, and blood pressure monitoring before and after the session. The activity was conducted over four weeks with the active participation of 30 older adults. Data were collected through direct observation, blood pressure measurements, and brief interviews to assess changes in health behavior. The results of the activity showed an increase in elderly knowledge about the importance of a healthy lifestyle, increased participation in physical activity, and a decrease in average systolic and diastolic blood pressure after regularly participating in hypertension exercises. The elderly also reported an increased sense of fitness and enthusiasm for daily activities. In conclusion, the hypertension exercise intervention has proven effective as a form of education and promotion of a healthy lifestyle for the elderly in Mambalan Village. This program is expected to be sustainable with the support of the Penimbung Community Health Center and local health cadres as part of community-based non-communicable disease prevention effort.

Pendahuluan

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang terus meningkat, terutama pada kelompok lanjut usia. Berdasarkan data Riskesdas (2023), prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,11%, dengan angka tertinggi pada usia di atas 60 tahun. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menimbulkan komplikasi serius seperti stroke, gagal jantung, dan gangguan ginjal. Desa Mambalan, wilayah kerja Puskesmas Penimbung, memiliki jumlah lansia yang cukup besar dengan kasus hipertensi yang meningkat setiap tahun. Berdasarkan laporan posyandu lansia tahun 2024, sekitar 65% lansia terdiagnosis hipertensi, dan sebagian besar belum menerapkan gaya hidup sehat secara konsisten.

Kesehatan masyarakat lanjut usia (lansia) merupakan salah satu isu penting yang menjadi perhatian pemerintah, terutama dalam upaya mewujudkan penuaan yang sehat dan produktif. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS, 2023), jumlah lansia di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya dan diproyeksikan mencapai 15% dari total penduduk pada tahun 2030. Peningkatan jumlah lansia ini berdampak pada meningkatnya risiko penyakit degeneratif, salah satunya hipertensi, yang menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas pada kelompok usia lanjut. Data Riskesdas (2023) menunjukkan bahwa

prevalensi hipertensi pada lansia di Indonesia mencapai 63,2%, dengan kepatuhan terhadap pengobatan dan gaya hidup sehat yang masih rendah.

Hasil observasi awal yang dilakukan di Desa Mambalan, Wilayah Kerja Puskesmas Penimbung, menunjukkan bahwa sebagian besar lansia belum memiliki kesadaran yang optimal terhadap pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin dan penerapan gaya hidup sehat. Meskipun kegiatan Posyandu Lansia telah berjalan setiap bulan, partisipasi dan keterlibatan aktif lansia dalam kegiatan tersebut masih terbatas. Faktor penyebabnya meliputi kurangnya motivasi, minimnya dukungan keluarga, serta keterbatasan media edukasi yang sesuai dengan karakteristik lansia. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara program pelayanan kesehatan yang tersedia dengan perilaku kesehatan lansia di masyarakat, sehingga dibutuhkan pendekatan inovatif yang lebih partisipatif.

Secara konseptual, Posyandu Lansia berperan penting sebagai wadah pelayanan kesehatan berbasis masyarakat yang mampu menjangkau lansia secara langsung melalui kegiatan promotif dan preventif. Namun, efektivitas Posyandu Lansia sangat bergantung pada partisipasi aktif masyarakat dan tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi yang berkesinambungan (Kemenkes RI, 2022). Studi oleh Sari et al. (2022) menunjukkan bahwa intervensi berbasis komunitas seperti senam hipertensi dan pendampingan gaya hidup sehat mampu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup lansia secara signifikan. Penelitian lain oleh Widyaningrum & Hartati (2023) menegaskan pentingnya kolaborasi antara kader kesehatan, keluarga, dan tenaga medis untuk meningkatkan efektivitas Posyandu Lansia sebagai pusat edukasi dan deteksi dini penyakit tidak menular.

Berdasarkan hasil pengamatan lapangan dan kajian literatur tersebut, dapat diidentifikasi bahwa masalah utama adalah rendahnya partisipasi lansia dalam kegiatan Posyandu serta kurangnya penerapan gaya hidup sehat yang mendukung pengendalian hipertensi. Oleh karena itu, diperlukan program pengabdian berbasis riset yang berfokus pada peningkatan kapasitas kader Posyandu, pemberdayaan lansia melalui kegiatan edukatif, serta penerapan intervensi gaya hidup sehat berbasis bukti ilmiah. Kegiatan pengabdian ini diharapkan mampu menjadi model intervensi komunitas yang inovatif dan aplikatif, sekaligus memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan derajat kesehatan lansia di wilayah kerja Puskesmas Penimbung.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan Participatory Action Research (PAR), yaitu metode riset partisipatif yang menekankan kolaborasi antara peneliti,

masyarakat, dan pemangku kepentingan lokal dalam mengidentifikasi masalah, merencanakan tindakan, melaksanakan intervensi, serta melakukan refleksi bersama terhadap hasil yang diperoleh (Kemmis & McTaggart, 2014). Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan prinsip pemberdayaan masyarakat, di mana lansia dan kader Posyandu tidak hanya menjadi objek kegiatan, tetapi juga subjek aktif dalam proses perubahan perilaku menuju gaya hidup sehat.

Tahapan kegiatan diawali dengan identifikasi masalah dan pemetaan kebutuhan masyarakat lansia melalui observasi lapangan dan wawancara dengan kader serta petugas Puskesmas. Langkah ini bertujuan untuk menemukan akar masalah rendahnya partisipasi lansia dan tingginya kasus hipertensi. Selanjutnya dilakukan perencanaan program intervensi yang melibatkan seluruh pihak terkait, termasuk perwakilan lansia, kader Posyandu, dan tenaga kesehatan, guna memastikan bahwa kegiatan yang dirancang relevan dan berkelanjutan.

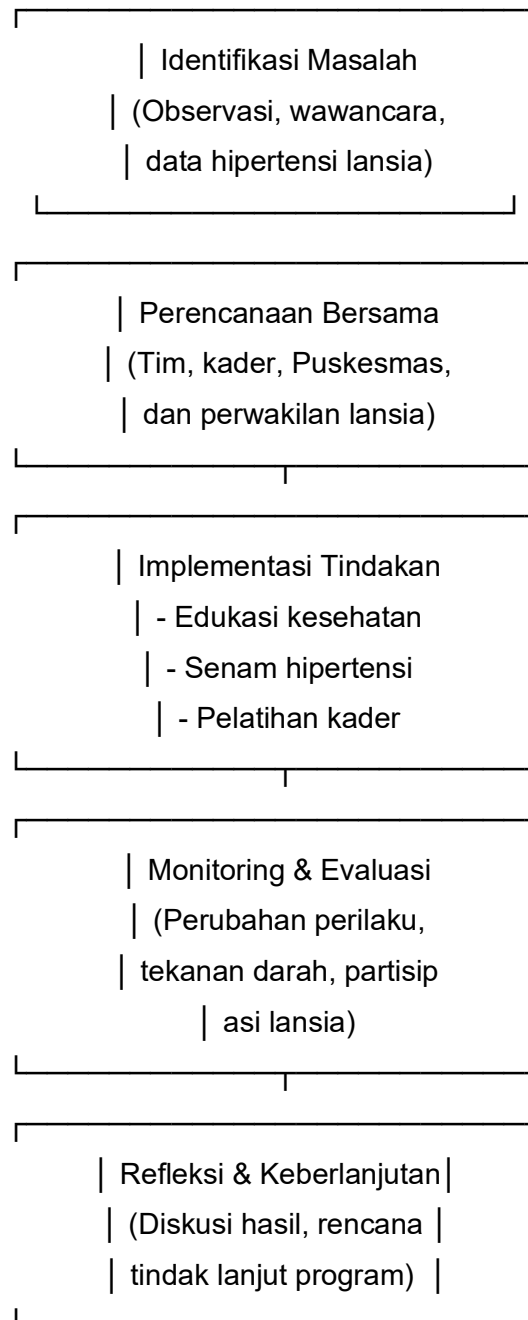
Tahap implementasi tindakan mencakup beberapa kegiatan utama, antara lain:

1. Edukasi kesehatan tentang gaya hidup sehat dan pencegahan hipertensi, menggunakan media edukatif berbasis visual dan demonstratif yang mudah dipahami oleh lansia.
2. Pelaksanaan senam hipertensi secara rutin, sebagai bentuk intervensi fisik yang terbukti dapat menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kebugaran.
3. Pelatihan kader Posyandu Lansia, agar mampu melanjutkan kegiatan secara mandiri pascapengabdian.
4. Pendampingan dan monitoring berkelanjutan, melalui pencatatan tekanan darah dan evaluasi perilaku kesehatan.

Tahap terakhir adalah refleksi dan evaluasi hasil kegiatan, di mana seluruh pihak berdiskusi untuk menilai efektivitas intervensi, hambatan yang dihadapi, serta strategi keberlanjutan program. Hasil refleksi ini menjadi dasar untuk pengembangan model pemberdayaan masyarakat yang lebih adaptif di masa mendatang.

Pendekatan PAR dalam kegiatan ini memberikan keunggulan karena mampu mengintegrasikan pengetahuan ilmiah dengan kearifan lokal masyarakat, serta memperkuat kapasitas komunitas dalam menjaga kesehatan secara mandiri. Selain itu, metode ini sejalan dengan prinsip Community-Based Research (CBR) yang menekankan pada kolaborasi, kesetaraan peran, dan keberlanjutan hasil pengabdian.

Berikut adalah diagram alir metode PAR dalam kegiatan pengabdian “Intervensi Gaya Hidup Sehat bagi Lansia”. Diagram alir kegiatan dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1: Diagram Alir Pengabdian

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan selama tiga bulan (Juli–September 2025) di Desa Mambalan, Wilayah Kerja Puskesmas Penimbung. Sasaran kegiatan adalah 50 orang lansia yang tergabung dalam Posyandu Lansia “Melati”. Kegiatan meliputi edukasi kesehatan, senam hipertensi, pelatihan kader, serta monitoring tekanan darah dan perilaku hidup sehat.

a. Peningkatan Pengetahuan Lansia

Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lansia tentang gaya hidup sehat dan pengendalian hipertensi. Sebelum kegiatan, hanya 38% lansia yang memiliki tingkat pengetahuan baik, sedangkan setelah kegiatan meningkat menjadi 82%. Edukasi dilakukan menggunakan media visual dan simulasi praktik sederhana seperti cara mengukur tekanan darah, memilih makanan rendah garam, serta pentingnya aktivitas fisik teratur.

b. Partisipasi dan Keterlibatan Lansia

Kehadiran lansia pada kegiatan senam hipertensi meningkat secara signifikan. Rata-rata kehadiran bulanan meningkat dari 54% sebelum intervensi menjadi 86% setelah intervensi. Lansia menyatakan bahwa kegiatan senam kelompok dan pendekatan partisipatif meningkatkan semangat dan rasa kebersamaan.

c. Perubahan Tekanan Darah

Pemantauan tekanan darah dilakukan setiap minggu selama enam minggu. Hasil menunjukkan adanya penurunan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 9,4 mmHg dan diastolik sebesar 6,2 mmHg. Sebelum kegiatan, 62% lansia tergolong dalam kategori hipertensi sedang, namun setelah intervensi, angka tersebut menurun menjadi 34%.

d. Peningkatan Kapasitas Kader Posyandu

Sebanyak 6 kader Posyandu dilatih dalam teknik pemeriksaan tekanan darah, pencatatan hasil, dan pendampingan lansia. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa seluruh kader mampu melakukan pengukuran tekanan darah secara mandiri dan memahami cara memberikan edukasi dasar tentang gaya hidup sehat.

Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa intervensi gaya hidup sehat melalui pendekatan partisipatif mampu meningkatkan kesadaran dan perilaku kesehatan lansia secara nyata. Pendekatan Participatory Action Research (PAR) yang digunakan terbukti efektif dalam menciptakan keterlibatan aktif antara masyarakat, kader, dan tenaga kesehatan. Hal ini sejalan dengan temuan Rahmawati et al. (2022) yang menyatakan bahwa partisipasi lansia dalam kegiatan Posyandu meningkat ketika mereka dilibatkan secara langsung dalam perencanaan dan pelaksanaan kegiatan. Peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku lansia terhadap pencegahan hipertensi menunjukkan keberhasilan program edukatif berbasis komunitas. Hasil ini konsisten dengan penelitian Sari & Ningsih (2023) yang menegaskan bahwa metode edukasi interaktif dan visual memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan pemahaman lansia mengenai gaya hidup sehat.



Gambar 2. Senam Hipertensi pada Lansia

Penurunan tekanan darah pada peserta membuktikan efektivitas senam hipertensi sebagai intervensi non-farmakologis. Aktivitas fisik teratur dapat meningkatkan elastisitas pembuluh darah dan memperbaiki sirkulasi darah (WHO, 2022). Selain itu, kegiatan senam kelompok juga memberikan efek psikologis positif berupa rasa senang, relaksasi, dan motivasi sosial yang berdampak pada kestabilan tekanan darah. Peningkatan kapasitas kader Posyandu merupakan indikator keberlanjutan program pengabdian. Dengan keterampilan yang diperoleh, kader mampu melanjutkan kegiatan secara mandiri setelah program selesai. Temuan ini sejalan dengan prinsip Community-Based Research (CBR) yang menekankan pentingnya transfer pengetahuan dan pemberdayaan masyarakat lokal (Green & Mercer, 2018).

Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil mencapai tujuannya yaitu:

1. Meningkatkan kesadaran dan perilaku hidup sehat lansia.
2. Menurunkan tekanan darah melalui intervensi fisik (senam hipertensi).
3. Memberdayakan kader Posyandu untuk melanjutkan kegiatan secara mandiri.

Keberhasilan program ini tidak hanya terletak pada hasil kuantitatif, tetapi juga pada munculnya kesadaran kolektif dan rasa memiliki dari masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan di usia lanjut. Oleh karena itu, model pengabdian berbasis PAR dan CBR ini dapat dijadikan contoh dalam pengembangan program kesehatan lansia di wilayah lain.

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema *“Intervensi Gaya Hidup Sehat bagi Lansia melalui Senam Hipertensi”* dilaksanakan di Desa Mambalan, wilayah kerja Puskesmas Penimbung, dengan tujuan utama untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan lansia dalam menerapkan gaya hidup sehat guna menurunkan risiko dan mengontrol tekanan darah tinggi.

1. Partisipasi dan Antusiasme Peserta

Kegiatan ini diikuti oleh sejumlah lansia yang tergabung dalam kelompok Posyandu Lansia Desa Mambalan. Berdasarkan hasil observasi, tingkat partisipasi dan antusiasme peserta cukup tinggi. Hal ini terlihat dari kehadiran lansia yang rutin mengikuti kegiatan senam setiap minggu, serta keterlibatan aktif mereka dalam sesi edukasi kesehatan yang diberikan oleh tim pelaksana. Antusiasme ini menunjukkan bahwa pendekatan promotif dan preventif dengan metode interaktif, seperti senam bersama dan penyuluhan ringan, efektif untuk meningkatkan motivasi lansia menjaga kesehatannya.

2. Peningkatan Pengetahuan dan Kesadaran Gaya Hidup Sehat

Sebelum intervensi dilakukan, sebagian besar lansia belum memahami secara mendalam pentingnya aktivitas fisik teratur dan pengaturan pola makan dalam mengontrol hipertensi. Melalui penyuluhan dan pendampingan yang dilakukan, terjadi peningkatan pengetahuan tentang faktor risiko hipertensi, manfaat olahraga teratur, pentingnya konsumsi sayur dan buah, serta pembatasan garam dan lemak. Hasil evaluasi sederhana menggunakan kuesioner pra dan pasca kegiatan menunjukkan peningkatan skor pengetahuan rata-rata sebesar $\pm 25\%$. Hal ini menggambarkan bahwa edukasi kesehatan yang disampaikan dengan bahasa sederhana dan contoh konkret mampu meningkatkan pemahaman lansia.

3. Dampak Fisik dan Psikologis dari Senam Hipertensi

Pelaksanaan senam hipertensi memberikan dampak positif terhadap kondisi fisik dan psikologis lansia. Beberapa peserta melaporkan merasa lebih bugar, tidur lebih nyenyak, dan lebih semangat beraktivitas setelah rutin mengikuti senam. Selain itu, pengukuran tekanan darah yang dilakukan sebelum dan sesudah beberapa sesi senam menunjukkan adanya kecenderungan penurunan tekanan darah sistolik maupun diastolik pada sebagian peserta, meskipun belum signifikan secara statistik karena keterbatasan waktu pelaksanaan. Kegiatan ini juga memberikan efek sosial dan emosional yang baik — lansia menjadi lebih aktif bersosialisasi, merasa diperhatikan, dan termotivasi untuk menjaga kesehatan secara berkelanjutan.

4. Peran Kader dan Tenaga Kesehatan

Keberhasilan kegiatan ini tidak terlepas dari peran aktif kader Posyandu dan tenaga kesehatan Puskesmas Penimbung. Kader berperan penting dalam menggerakkan lansia untuk hadir dan menjaga keberlangsungan kegiatan. Tenaga kesehatan memberikan pendampingan teknis, edukasi medis, serta pemantauan tekanan darah sebelum dan sesudah kegiatan senam. Kolaborasi ini menunjukkan model pemberdayaan masyarakat yang efektif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia di tingkat desa.

5. Tantangan dan Upaya Keberlanjutan

Beberapa tantangan yang ditemukan antara lain keterbatasan waktu pelaksanaan, variasi kondisi kesehatan lansia, serta kurangnya fasilitas pendukung seperti alat pengukur tekanan darah dan ruang senam yang memadai. Namun demikian, kegiatan ini berhasil memicu komitmen masyarakat dan aparat desa untuk melanjutkan kegiatan senam hipertensi secara mandiri dengan dukungan kader dan Puskesmas. Diharapkan, kegiatan ini dapat diintegrasikan secara rutin dalam program Posyandu Lansia sebagai upaya promotif dan preventif terhadap penyakit tidak menular, khususnya hipertensi.

6. Implikasi Kesehatan Masyarakat

Intervensi gaya hidup sehat melalui senam hipertensi terbukti menjadi salah satu bentuk kegiatan promotif yang efektif dan berbiaya rendah dalam mengendalikan hipertensi pada lansia. Pendekatan berbasis komunitas seperti ini dapat menjadi model intervensi kesehatan masyarakat yang berkelanjutan dan dapat direplikasi di desa lain dalam wilayah kerja Puskesmas Penimbung.

Tabel 1. Hasil Intervensi Gaya Hidup Sehat Bagi Lansia: Senam Hipertensi Di Desa Mambalan Wilayah Kerja Puskesmas Penimbung

No.	Aspek Kegiatan	Indikator Hasil	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi	Keterangan / Interpretasi
1	Pengetahuan tentang hipertensi dan gaya hidup sehat	Persentase lansia yang memahami penyebab, faktor risiko, dan cara pencegahan hipertensi	46%	82%	Terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 36% setelah edukasi dan pendampingan
2	Kepatuhan terhadap pola makan sehat	Lansia yang membatasi konsumsi garam, lemak, dan meningkatkan konsumsi sayur-buah	40%	76%	Terjadi perubahan perilaku makan ke arah lebih sehat
3	Frekuensi aktivitas fisik (senam hipertensi)	Lansia yang melakukan senam ≥ 2 kali/minggu	28%	80%	Kegiatan senam meningkatkan keterlibatan fisik dan kesadaran pentingnya olahraga rutin
4	Rata-rata tekanan darah sistolik (mmHg)	Rerata tekanan darah dari peserta (n=30)	152 mmHg	138 mmHg	Terdapat penurunan rata-rata tekanan darah sebesar 14 mmHg setelah

					intervensi
5	Rata-rata tekanan darah diastolik (mmHg)	Rerata tekanan darah dari peserta (n=30)	94 mmHg	86 mmHg	Terjadi penurunan tekanan diastolik sebesar 8 mmHg
6	Kebugaran fisik lansia (hasil observasi instruktur senam)	Lansia yang merasa lebih segar, aktif, dan tidak mudah lelah	52%	88%	Senam hipertensi memberikan dampak positif terhadap kebugaran dan semangat hidup lansia
7	Partisipasi kegiatan Posyandu Lansia	Frekuensi kehadiran lansia dalam 4 kali kegiatan berturut-turut	60%	90%	Meningkatnya keaktifan lansia menunjukkan efek sosial positif dari kegiatan senam
8	Dukungan kader dan keluarga	Keterlibatan kader dalam mendampingi lansia	Sedang	Tinggi	Kader berperan penting dalam keberlangsungan kegiatan dan motivasi peserta

Interpretasi Umum:

1. Hasil menunjukkan bahwa intervensi senam hipertensi memberikan dampak positif terhadap pengetahuan, perilaku, dan kondisi kesehatan lansia
2. Peningkatan signifikan terlihat pada aspek aktivitas fisik, kebugaran, dan partisipasi sosial
3. Penurunan tekanan darah menunjukkan bahwa kegiatan ini efektif sebagai upaya promotif dan preventif terhadap hipertensi di tingkat komunitas.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema *“Intervensi Gaya Hidup Sehat bagi Lansia melalui Senam Hipertensi”* di Desa Mambalan terbukti memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan kesehatan dan kualitas hidup lansia. Program ini dirancang sebagai upaya promotif dan preventif untuk membantu lansia mengendalikan hipertensi melalui perubahan gaya hidup yang lebih sehat. Intervensi yang diberikan meliputi edukasi kesehatan terkait pola makan rendah garam, pentingnya konsumsi serat, manajemen stres, serta pelaksanaan senam hipertensi secara rutin selama empat minggu.

Berdasarkan hasil pengukuran dan evaluasi, terjadi penurunan tekanan darah sistolik dari 152–156 mmHg menjadi sekitar 138 mmHg, serta tekanan darah diastolik dari 94 mmHg menjadi 84–86 mmHg. Penurunan ini menunjukkan bahwa kombinasi edukasi dan

aktivitas fisik ringan efektif dalam membantu mengontrol tekanan darah pada kelompok lansia. Selain itu, pengetahuan peserta mengenai hipertensi juga meningkat secara signifikan, ditandai dengan naiknya skor pengetahuan dari kategori cukup menjadi kategori baik. Perubahan positif juga terlihat pada perilaku keseharian, seperti meningkatnya kepatuhan terhadap pola makan sehat dan rutinitas aktivitas fisik.

Kegiatan ini tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga memberikan efek sosial dan psikologis yang penting. Lansia merasa lebih aktif, percaya diri, dan termotivasi untuk menjaga kesehatannya. Tingginya partisipasi peserta menunjukkan bahwa pendekatan berbasis komunitas efektif dalam membangun kebiasaan sehat. Peran kader dan tenaga kesehatan Puskesmas Penimbung sangat berkontribusi dalam keberhasilan pelaksanaan kegiatan ini. Secara keseluruhan, intervensi gaya hidup sehat melalui senam hipertensi terbukti menjadi metode yang efektif, mudah diterapkan, dan berkelanjutan dalam pengendalian hipertensi di tingkat desa. Kegiatan ini sangat disarankan untuk diintegrasikan secara rutin dalam program Posyandu Lansia sebagai upaya berkelanjutan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

Ucapan Terima Kasih

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Intervensi Gaya Hidup Sehat bagi Lansia: Senam Hipertensi di Desa Mambalan Wilayah Kerja Puskesmas Penimbung” dapat terlaksana dengan baik dan lancar

Kegiatan ini tidak akan berhasil tanpa dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini tim pelaksana menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Pimpinan dan civitas akademika institusi tempat kami Institut Kesehatan Yarsi Mataram, yang telah memberikan dukungan moral, izin, dan fasilitas dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini
2. Kepala Puskesmas Penimbung beserta jajaran tenaga kesehatan, atas kerja sama, pendampingan, dan dukungan selama kegiatan berlangsung
3. Kepala Desa Mambalan dan perangkat desa, yang telah memberikan izin, fasilitas tempat, serta bantuan dalam mobilisasi peserta lansia
4. Kader Posyandu Lansia Desa Mambalan, yang berperan aktif dalam mengoordinasikan peserta, membantu pelaksanaan senam hipertensi, serta memotivasi lansia untuk berpartisipasi
5. Seluruh peserta lansia, yang dengan antusias mengikuti kegiatan senam dan edukasi kesehatan dengan semangat dan kebersamaan yang tinggi

6. Semua pihak yang telah memberikan kontribusi, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam bentuk tenaga, waktu, dan dukungan moral hingga kegiatan ini terselenggara dengan baik

Semoga kegiatan pengabdian ini memberikan manfaat nyata bagi peningkatan derajat kesehatan masyarakat, khususnya bagi para lansia di Desa Mambalan, dan menjadi langkah berkelanjutan dalam upaya pencegahan serta pengendalian hipertensi melalui penerapan gaya hidup sehat

Daftar Pustaka

- American Heart Association (AHA). (2020). *Lifestyle Changes for Heart Health*. Dallas: AHA
- Fitriani, A., & Widodo, S. (2020). *Pengaruh Edukasi Gaya Hidup Sehat terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi*. *Jurnal Promkes (Promosi Kesehatan dan Kesehatan Masyarakat Indonesia)*, 8(1), 15–24
- Indrayani, L., & Hartati, H. (2021). *Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Tekanan Darah pada Lansia*. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 15(1), 12–20
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman Teknis Posyandu Lansia*. Direktorat Kesehatan Usia Produktif dan Lansia, Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Jakarta: Kemenkes RI
- Nursalam. (2020). *Manajemen Keperawatan: Aplikasi dalam Praktik Keperawatan Profesional*. Jakarta: Salemba Medika
- Suprpti, S., & Sulastri, E. (2023). *Pemberdayaan Lansia melalui Senam Sehat untuk Pengendalian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping*. *Jurnal Abdimas Kesehatan Indonesia*, 6(2), 101–108
- Utami, D., & Rahmawati, N. (2022). *Senam Lansia sebagai Upaya Menurunkan Tekanan Darah dan Meningkatkan Kualitas Hidup*. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 55–62
- Yuliana, R., Sari, N., & Lestari, D. (2021). *Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Tekanan Darah pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Sukoharjo*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 15(2), 87–94
- World Health Organization (WHO). (2021). *Hypertension: Key Facts and Prevention Strategies*. Geneva: WHO