

## EDUKASI DAN PELAKSANAAN SENAM HIPERTENSI UNTUK MENGONTROL TEKANAN DARAH SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STROKE PADA LANSIA

Anna Sarifah<sup>a</sup>, Arista Putri Aryanti<sup>b</sup>, Athaya Zuhra Silanurrahmi<sup>c</sup>, Azka Arsyada Hafizha<sup>d</sup>,  
Berlian Kasih Kurniawati<sup>e</sup>, Berlian Nabiilah Luthfriadhi<sup>f</sup>, Muhammad Hammam Izzuddin<sup>g</sup>,  
Safrida Aulia Nadyasari<sup>h</sup>, Dita Mirawati<sup>i\*</sup>

<sup>a</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan / Fisioterapi; email: [annasyarifah22@gmail.com](mailto:annasyarifah22@gmail.com); Universitas 'Aisyiyah Surakarta; Jl. Ki Hajar Dewantara No.10, Jawa, Kec. Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57146

<sup>b</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan / Fisioterapi; email: [aristaputriary@gmail.com](mailto:aristaputriary@gmail.com); Universitas 'Aisyiyah Surakarta; Jl. Ki Hajar Dewantara No.10, Jawa, Kec. Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57146

<sup>c</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan / Fisioterapi; email: [athayazuhra8123@gmail.com](mailto:athayazuhra8123@gmail.com); Universitas 'Aisyiyah Surakarta; Jl. Ki Hajar Dewantara No.10, Jawa, Kec. Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57146

<sup>d</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan / Fisioterapi; email: [arsyadaazka@gmail.com](mailto:arsyadaazka@gmail.com); Universitas 'Aisyiyah Surakarta; Jl. Ki Hajar Dewantara No.10, Jawa, Kec. Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57146

<sup>e</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan / Fisioterapi; email: [kasihberlian3@gmail.com](mailto:kasihberlian3@gmail.com); Universitas 'Aisyiyah Surakarta; Jl. Ki Hajar Dewantara No.10, Jawa, Kec. Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57146

<sup>f</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan / Fisioterapi; email: [berliannabiilahluthfriadhi@gmail.com](mailto:berliannabiilahluthfriadhi@gmail.com); Universitas 'Aisyiyah Surakarta; Jl. Ki Hajar Dewantara No.10, Jawa, Kec. Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57146

<sup>g</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan / Fisioterapi; email: [hammamizzudin@gmail.com](mailto:hammamizzudin@gmail.com); Universitas 'Aisyiyah Surakarta; Jl. Ki Hajar Dewantara No.10, Jawa, Kec. Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57146

<sup>h</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan / Fisioterapi; email: [safridasafrida57@gmail.com](mailto:safridasafrida57@gmail.com); Universitas 'Aisyiyah Surakarta; Jl. Ki Hajar Dewantara No.10, Jawa, Kec. Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57146

<sup>i</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan / Fisioterapi; email: [ditamirawati20@gmail.com](mailto:ditamirawati20@gmail.com); Universitas 'Aisyiyah Surakarta; Jl. Ki Hajar Dewantara No.10, Jawa, Kec. Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57146

\* Penulis Korespondensi: Dita Mirawati

### ABSTRACT

*Hypertension is a non-communicable disease commonly experienced by older adults and is one of the leading risk factors for stroke. This condition is frequently found among the elderly due to physiological changes associated with aging as well as unhealthy lifestyle habits. The low level of knowledge among older adults regarding hypertension, its risk factors, and the importance of physical activity contributes to suboptimal blood pressure control in this population. This community service program aimed to improve the knowledge of older adults about hypertension and to promote the implementation of physical activity through health education and hypertension exercise programs. The activity was conducted at Posyandu Lansia Melati VIII in Gatak Village, Sukoharjo Regency, involving 27 elderly participants. The methods used included health education through video and presentation media, direct practice of hypertension exercises, and knowledge evaluation using pre-test and post-test assessments. The results showed a significant increase in participants' knowledge, from 55.6% of participants who previously lacked understanding of hypertension to 92.6% who demonstrated adequate understanding after the educational intervention. In addition, participants showed high enthusiasm in participating in hypertension exercise sessions regularly with community health volunteers*

**Keywords:** *Elderly; Hypertension; Blood pressure; Stroke; Hypertension exercise*

### Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang sering dialami oleh lansia dan menjadi salah satu faktor risiko utama terjadinya *stroke*. Kondisi ini banyak ditemukan pada kelompok usia lanjut akibat perubahan fisiologis tubuh serta gaya hidup yang kurang sehat. Rendahnya tingkat pengetahuan lansia mengenai hipertensi, faktor risiko, serta pentingnya aktivitas fisik menyebabkan upaya pengendalian tekanan darah

pada lansia belum berjalan secara optimal. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai hipertensi serta mendorong penerapan aktivitas fisik melalui edukasi kesehatan dan pelaksanaan senam hipertensi. Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Lansia Melati VIII, Desa Gatak, Kabupaten Sukoharjo dengan jumlah peserta sebanyak 27 orang lansia. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan kesehatan menggunakan media video dan presentasi, praktik langsung senam hipertensi, serta evaluasi pengetahuan melalui *pre-test* dan *post-test*. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta dari 55,6% yang sebelumnya belum memahami hipertensi menjadi 92,6% yang telah memahami setelah diberikan edukasi. Selain itu, peserta juga menunjukkan antusiasme tinggi dalam mengikuti kegiatan senam hipertensi secara rutin bersama kader posyandu.

**Kata Kunci:** Lansia; Hipertensi; Tekanan darah; *Stroke*; Senam hipertensi

## 1. PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya [1]. Menurut *world health organization*, kelompok usia dibagi menjadi beberapa tahapan, yaitu usia pertengahan (*middle age*) pada rentan usia 45-59 tahun, lanjut usia (*elderly*) pada usia 60–74 tahun, lanjut usia tua (*old*) pada usia 75–90 tahun, serta usia sangat tua (*very old*) pada usia di atas 90 tahun [2].

Tekanan darah adalah tekanan yang terjadi ketika darah mengalir dan menekan dinding pembuluh darah akibat kerja jantung yang memompa darah ke seluruh tubuh melalui sistem peredaran darah. Nilai tekanan darah menjadi salah satu indikator penting untuk menilai kondisi kesehatan sistem kardiovaskular karena dapat menggambarkan kemampuan jantung dalam memompa darah serta tingkat hambatan pada pembuluh darah. Oleh karena itu, pengukuran tekanan darah sering digunakan sebagai parameter utama untuk mendeteksi gangguan kesehatan, terutama hipertensi, serta sebagai dasar dalam upaya pencegahan dan pengendalian penyakit kardiovaskular di masyarakat [3].

Hipertensi merupakan kondisi meningkatnya tekanan darah yang ditandai dengan nilai tekanan sistolik  $\geq 140$  mmHg dan diastolik  $\geq 90$  mmHg, yang sering kali tidak disertai dengan gejala klinis yang jelas. Apabila tekanan darah yang tinggi tidak terkontrol, kondisi ini dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius, seperti *stroke*, *aneurisma*, gagal jantung, serangan jantung, serta kerusakan ginjal. Hipertensi masih menjadi penyakit tidak menular (PTM) dengan prevalensi tertinggi, yaitu sebesar 68,6% sedangkan Diabetes Melitus berada pada urutan kedua dengan presentase 13,4%. Oleh karena itu, kedua penyakit tersebut menjadi prioritas utama dalam upaya pengendalian penyakit tidak menular di Jawa Tengah [4].

Prevalensi hipertensi pada lansia di Provinsi Jawa Tengah dilaporkan mencapai 32,5% sehingga wilayah ini termasuk daerah dengan angka kejadian hipertensi lansia yang cukup tinggi di Indonesia [5]. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo yang dikutip dari jurnal Abdimas Galuh (2024), jumlah kasus hipertensi di Kabupaten Sukoharjo pada tahun 2020 tercatat sebanyak 110.116 kasus atau sebesar 69,18%. Dari jumlah tersebut, 49.510 kasus terjadi pada laki-laki dan 60.606 kasus pada perempuan. Data tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang cukup tinggi di Kabupaten Sukoharjo, dengan jumlah kasus yang lebih banyak ditemukan pada perempuan serta tersebar di berbagai wilayah puskesmas. [6].

Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko utama terjadinya *stroke*. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan kerusakan pada dinding pembuluh darah, mempercepat terjadinya proses *aterosklerosis*, serta meningkatkan risiko terjadinya penyumbatan maupun pecahnya pembuluh darah di otak. Tekanan darah yang tidak terkontrol juga dapat mengganggu aliran darah menuju otak sehingga jaringan otak mengalami kekurangan oksigen dan nutrisi. Kondisi tersebut dapat memicu terjadinya *stroke*, yaitu gangguan fungsi otak yang terjadi secara mendadak akibat terhentinya suplai darah ke jaringan otak, baik karena sumbatan pembuluh darah (*stroke* iskemik) maupun pecahnya pembuluh darah (*stroke* hemoragik), yang berpotensi menimbulkan kecacatan permanen bahkan kematian [7].

Senam hipertensi merupakan salah satu bentuk terapi nonfarmakologis yang terbukti efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Aktivitas fisik ini dapat meningkatkan kinerja jantung, memperbaiki sirkulasi darah, serta merangsang terjadinya relaksasi dan vasodilatasi pembuluh darah sehingga resistensi perifer dapat berkurang. Pelaksanaan senam hipertensi secara rutin

juga berperan dalam menjaga kestabilan tekanan darah melalui peningkatan fungsi pompa jantung dan elastisitas pembuluh darah. Kondisi tersebut mendukung aliran darah menjadi lancar dan berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah secara bertahap. Dengan demikian, senam hipertensi dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi fisik yang aman, efektif, dan mudah diterapkan dalam upaya pengendalian hipertensi pada lansia [8].

Rendahnya tingkat pengetahuan lansia mengenai tekanan darah, faktor risiko, serta dampak hipertensi, termasuk keterkaitannya dengan kejadian *stroke*, serta kurangnya pemahaman mengenai pentingnya aktivitas fisik yang aman dan teratur, menyebabkan upaya pengendalian hipertensi pada lansia belum berjalan secara optimal. Selain itu, keterbatasan kegiatan edukatif yang terstruktur dan berkelanjutan di Posyandu Lansia Melati VIII, Desa Gatak, Kabupaten Sukoharjo turut meningkatkan risiko terjadinya komplikasi serius, khususnya *stroke*. Oleh karena itu, dilakukan kegiatan penyuluhan dengan tema “Edukasi dan Pelaksanaan Senam Hipertensi Untuk Mengontrol Tekanan Darah Sebagai Upaya Pencegahan *Stroke* Pada Lansia” yang disertai dengan praktik senam hipertensi sebagai upaya sistematis dalam mengontrol tekanan darah serta mencegah terjadinya *stroke* pada lansia.

Berdasarkan analisis situasi dan permasalahan mitra yang telah diuraikan sebelumnya, solusi yang ditawarkan dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini meliputi pelaksanaan penyuluhan kesehatan kepada lansia mengenai konsep dasar hipertensi, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi yang dapat terjadi, serta keterkaitan hipertensi dengan kejadian *stroke*. Penyuluhan dilakukan dengan memanfaatkan media edukatif sederhana berupa video dan presentasi interaktif agar materi yang disampaikan lebih mudah dipahami oleh lansia. Selain itu, diberikan pula edukasi mengenai pengendalian hipertensi melalui modifikasi gaya hidup, yang meliputi penerapan pola makan sehat, pengurangan konsumsi garam, pengelolaan stres, pentingnya aktivitas fisik, serta kepatuhan terhadap pengobatan medis, edukasi ini disampaikan secara interaktif melalui diskusi dua arah sehingga lansia dapat berbagi pengalaman maupun kendala yang dihadapi dalam mengelola kondisi kesehatannya.

Selain kegiatan penyuluhan dan edukasi, solusi lain yang dilakukan adalah pelaksanaan senam hipertensi secara rutin sebagai bentuk intervensi fisik nonfarmakologis. Senam hipertensi dilaksanakan dengan gerakan yang sederhana, intensitas ringan hingga sedang, serta disesuaikan dengan kondisi fisik lansia agar tetap aman dan mudah diikuti. Kegiatan ini dipandu langsung oleh tim puskesmas untuk memastikan ketepatan dan keamanan setiap gerakan yang dilakukan. Pelaksanaan senam hipertensi tersebut bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, memperbaiki sirkulasi darah, serta membantu menurunkan tekanan darah secara bertahap pada lansia.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat Komunitas Geriatri ini dilaksanakan oleh program studi DIV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta dengan mengambil lokasi di Posyandu Melati VIII, desa Gatak, Sukoharjo. Berdasarkan kajian literatur antara tim pengusul dan tim mitra, maka disepakati kegiatan pengabdian masyarakat ini berfokus pada peningkatan pengetahuan lansia tentang hipertensi. Rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi yang dapat meningkatkan risiko *stroke* pada lansia diatasi melalui pemberian edukasi kesehatan tentang pengertian, faktor risiko, dan dampak hipertensi. Keberhasilan kegiatan diukur melalui peningkatan nilai *pre-test* dan *post-test*.

Selain itu, lansia juga diberikan edukasi mengenai pengendalian hipertensi secara nonfarmakologis melalui penerapan pola hidup sehat. Keberhasilan ditandai dengan meningkatnya pemahaman dan kesadaran lansia dalam menerapkan gaya hidup sehat.

Dalam pelaksanaan PKM ini, tim terdiri dari 1 Dosen pembimbing dan 8 mahasiswa Fisioterapi. Kegiatan ini dihadiri oleh 27 peserta lansia yang berusia dari 57 hingga 70 tahun. Untuk mengukur pemahaman peserta terhadap edukasi yang diberikan, dilakukan evaluasi menggunakan kuesioner *pre-test* dan *post-test* sebelum dan setelah sesi edukasi.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa edukasi yang diselenggarakan di Posyandu Melati VIII. Pengabdian masyarakat ini diselenggarakan pada hari Rabu 4 Maret 2026 dan dihadiri oleh 27 orang. Kegiatan ini disambut antusias oleh para lansia yang berpartisipasi dalam kegiatan. Adapun materi yang diberikan adalah “Edukasi Dan Pelaksanaan Senam Hipertensi Untuk Mengontrol Tekanan Darah Sebagai Upaya Pencegahan *Stroke* Pada Lansia” untuk mengatasi tingginya kasus hipertensi. Kegiatan diawali

dengan pengenalan dan penjelasan tujuan melakukan pengabdian. Sebelum pemaparan materi peserta diberikan lembar berupa pre-test untuk mengetahui seberapa pengetahuan peserta mengenai kasus hipertensi. Kemudian dilanjutkan sesi penyampaian materi menggunakan media video dan presentasi interaktif, lansia setempat sangat antusias dalam menyimak penjelasan dari tim pengabdian. Setelah pemaparan materi tim pengabdian mendemonstrasikan gerakan senam hipertensi seperti yang sudah tertera di video dan diikuti oleh semua peserta yang hadir dengan antusias. Terakhir setelah pemaparan materi diberikan lembar post-test untuk mengevaluasi pengetahuan peserta mengenai hipertensi setelah diberikan materi.

Dari hasil *pre-test*, diketahui bahwa dari total 27 peserta, sebanyak 15 peserta (55.6%) belum memahami tentang hipertensi dan sebanyak 12 peserta (44.4%) sudah memiliki pemahaman. Setelah diberikan materi dan dilakukan *post-test*, hasil menunjukkan peningkatan yang signifikan, yaitu sebanyak peserta 25 orang (92.6%) sudah memahami terkait hipertensi dan hanya 2 orang (7.4%) masih kurang memahami terkait hipertensi.

Hipertensi adalah kondisi terjadinya peningkatan tekanan darah sistol  $\geq 140$  mmHg dan diastole  $\geq 90$  mmHg. Kondisi ini sering tanpa gejala. Peningkatan tekanan darah yang tidak terkontrol dapat meningkatkan komplikasi seperti *stroke*, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal. Faktor risiko hipertensi yang tidak bisa dikontrol adalah umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, dan genetik. Selain itu, terdapat risiko yang bisa dikontrol meliputi kebiasaan merokok, konsumsi garam, konsumsi lemak jenuh, penggunaan minyak jelantah, kebiasaan konsumsi minum-minuman beralkohol, obesitas, kurang aktivitas fisik, stress, dan penggunaan suntik esterogen [4].

Hipertensi juga merupakan penyakit yang disebut “*Silent Killer*” dimana penderita hipertensi tidak menyadari karena tidak menunjukkan gejala apapun. Namun, gejala seperti pusing, jantung berdebar, pandangan kabur [9]. Menurut penelitian tanda dan gejala hipertensi berdasarkan etiologi dibedakan menjadi dua, yaitu hipertensi primer yang penyebabnya tidak diketahui dan tidak menunjukkan gejala. Hipertensi sekunder disertai tanda gejala seperti nyeri kepala, mual dan pingsan [10].

Penyebab terjadinya *stroke* terbagi menjadi dua, yaitu faktor risiko yang dapat dimodifikasi dan tidak dapat dimodifikasi. Faktor risiko ini antara lain hiperkolesterol, diabetes mellitus, hipertensi dan gaya hidup yang tidak sehat serta kontrasepsi oral. Sedangkan faktor yang tidak dapat dimodifikasi adalah usia, jenis kelamin, ras, dan riwayat keluarga dengan *stroke* [11]. Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko yang dapat dimodifikasi, apabila tidak mendapatkan perhatian serius akan memicu kejadian *stroke* 6 kali lebih tinggi dibandingkan pasien dengan riwayat penyakit lain. Tekanan darah yang tinggi memiliki dampak negatif, peningkatan tekanan darah sistol lebih dari 20 mmHg dan tekanan diastole lebih dari 10 mmHg mampu memicu kejadian penyakit jantung iskemik dan *stroke* [12].

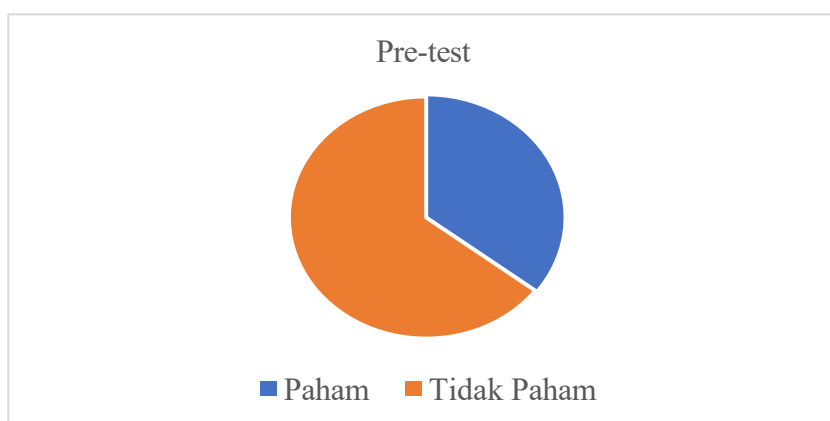
Tekanan darah yang meningkatkan cukup tinggi selama berbulan-bulan atau bertahun-tahun, akan menyebabkan hipertrofi pada lapisan otot pembuluh darah cerebral yang mengakibatkan diameter lumen pembuluh darah akan menjadi tetap. Hal ini, berbahaya karena pembuluh darah cerebral tidak dapat berdilatasi atau berkonstriksi dengan leluasa untuk mengatasi fluktuasi dari tekanan darah sistemik. Apabila terjadi penurunan tekanan darah sistemik maka tekanan perfusi ke jaringan otak tidak adekuat, sehingga akan mengakibatkan iskemik serebral. Sebaliknya, jika terjadi kenaikan tekanan darah sistemik maka tekanan perfusi pada dinding kapiler menjadi tinggi yang mengakibatkan terjadi hiperemia, edema, dan kemungkinan pendarahan pada otak [13].

Sebagai upaya awal yang dapat dilakukan adalah manajemen hipertensi. Sebagai suatu kondisi kronis, hipertensi menimbulkan ancaman bagi kesehatan masyarakat. Hal ini disebabkan karena tidak mengetahui cara mengatur tekanan darah melalui perawatan diri, tidak mau melakukannya, bertindak tidak tepat, dan tidak mematuhi pengobatan yang ditentukan. Penatalaksanaan jangka panjang diperlukan untuk menghindari komplikasi akibat tekanan darah tinggi, dan upaya penyediaan informasi dan komunikasi serta peningkatan pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi diperlukan untuk menangani kondisi penyakit kardiovaskular dan kemungkinan pendarahan pada otak [8].

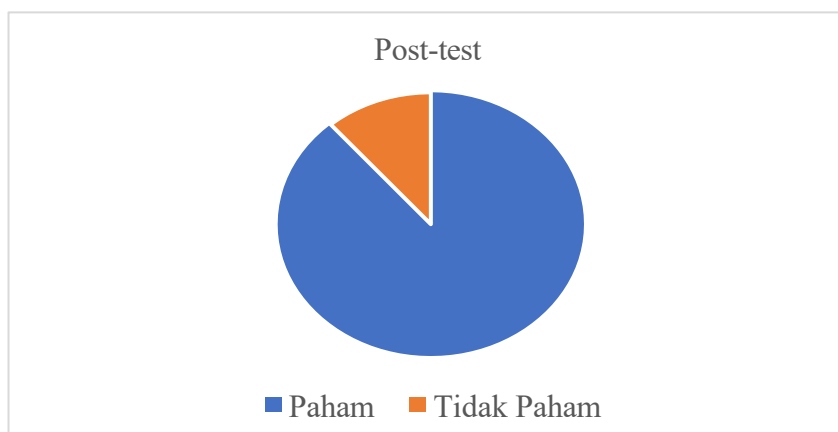
Senam pada lansia yang mengalami hipertensi dapat membantu menurunkan tekanan darah melalui beberapa mekanisme fisiologis, sehingga berperan penting dalam pencegahan komplikasi kardiovaskular, termasuk *stroke*. Aktivitas fisik secara teratur dapat menyebabkan pembuluh darah menjadi lebih lebar dan relaks (vasodilatasi), sehingga aliran darah menjadi lebih lancar dan tekanan darah menurun. Kondisi ini

dapat dianalogikan seperti pipa air yang melebar sehingga tekanan aliran air menjadi lebih rendah. Selain itu, olahraga juga mempengaruhi kerja jantung. Pada individu yang rutin berolahraga, otot jantung bekerja lebih efisien dan tidak perlu berkontraksi sekuat pada individu yang kurang aktif [14].

Senam juga meningkatkan kebutuhan energi pada sel, jaringan, dan organ tubuh, sehingga memperbaiki aliran balik vena dan meningkatkan volume sekuncup serta curah jantung pada fase awal aktivitas. Setelah fase tersebut, tubuh akan mengalami penurunan aktivitas saraf simpatis yang diikuti dengan penurunan frekuensi denyut jantung, volume sekuncup, serta terjadinya vasodilatasi pada arteriol dan vena. Kondisi ini menyebabkan penurunan curah jantung dan resistensi perifer total yang pada akhirnya berkontribusi pada penurunan tekanan darah. Selain itu, aktivitas senam merangsang pelepasan hormon endorfin dari otak yang berperan sebagai penenang alami, sehingga memberikan rasa nyaman, mengurangi stres, dan turut membantu mengontrol tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Dengan rutin berolahraga bagi penderita tekanan darah tinggi, maka proses elastisitas pembuluh darah dan penurunan tekanan darah berlangsung lebih lama. Pembuluh darah akan menegang atau melebar selama 30-120 menit setelah istirahat [15].



Gambar 1. Distribusi Pemahaman Peserta Sebelum Edukasi (*pre-test*)



Gambar 2. Distribusi Pemahaman Peserta Setelah Edukasi (*post-test*)

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di Posyandu Lansia Melati VIII yang diikuti oleh 27 lansia menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dan senam hipertensi dapat meningkatkan pengetahuan lansia mengenai hipertensi, faktor risiko, serta pentingnya aktivitas fisik dalam mengontrol tekanan darah dan mencegah *stroke*. Hal ini terlihat dari peningkatan hasil *pre-test* dan *post-test* serta antusiasme peserta selama kegiatan.

Kegiatan edukasi dan senam hipertensi sebaiknya dilakukan secara rutin dan berkelanjutan dengan melibatkan keluarga serta tenaga kesehatan. Selain itu, perlunya pelatihan kader posyandu agar senam hipertensi dapat dilanjutkan secara mandiri serta dilakukan monitoring berkala untuk menilai efektivitas kegiatan dalam upaya pencegahan *stroke* pada lansia.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. R. Mutnawasitoh, D. Mirawati, F. I. Kesehatan, and U. A. Surakarta, “Peningkatan Pengetahuan Kader Lansia Dalam Mewujudkan Penuaan Yang Sukses ( Success Full Ageing ) Di Kecamatan Jebres,” vol. 7, no. 1, pp. 1–7, 2025.
- [2] R. Siregar, I. Efendy, and R. S. Nasution, “Faktor Yang Memengaruhi Pemanfaatan Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Dumai Barat,” vol. 2, no. 12, pp. 5199–5207, 2023.
- [3] I. Yunawati, W. O. Salma, N. Jufri, and W. Atiqah, “Pengukuran Tekanan Darah Sebagai Alat Edukasi untuk Menanggulangi Hipertensi di Masyarakat,” vol. 3, 2025.
- [4] I. N. Wirakhmi and I. Purnawan, “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi Pada Lanjut Usia di Puskesmas Kutasari,” vol. 7, no. 1, pp. 61–67, 2023.
- [5] N. W. Gati, P. S. Dewi, and P. Prorenata, “Gambaran Aktivitas Fisik pada Lansia dengan Hipertensi di Posyandu Lansia Jalakan Hargosari,” vol. 4, pp. 22–27, 2023.
- [6] S. Nurwaini, A. A. Azzahra, H. Alkautsar, E. N. Azizah, S. Pinasthika, and D. N. Palupi, “Penyuluhan Penyakit Hipertensi pada Anggota Posyandu Lansia Mawar Merah di Desa Pabelan, Kartasura, Sukoharjo,” *abdimas galuh*, vol. 6, pp. 1896–1902, 2024.
- [7] S. E. Martina, R. Siregar, J. Sinaga, and G. F. Zefanny, “Hubungan Hipertensi Dengan Kejadian *Stroke* Pada Lansia Di Taman Bodhi Asri Medan,” *J. Heal. Cardiovasc. Nurs.*, vol. 5, pp. 29–47, 2025, doi: 10.36082/jhcn.v5i1.2332.
- [8] M. D. Nur, I. H. Susanti, and T. Sumarni, “Edukasi Senam Hipertensi Untuk Menstabilkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Posyandu Mawar Desa Karang Sari Mila,” *J. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 4, pp. 55–64, 2024, doi: 10.52622/mejuajuabdimas.v4i1.145.
- [9] D. Soares, M. E. Ulkhasanah, I. Rahmasari, and I. Firdaus, *Penatalaksanaan Hipertensi*. Penerbit NEM, 2023. [Online]. Available: <https://books.google.co.id/books?id=bQTrEAAAQBAJ>
- [10] N. Laili, N. Lestari, and S. Heni, “Peran Keluarga Terhadap Kepatuhan Mengonsumsi Obat Anti,” vol. 1, no. April, pp. 7–18, 2022.
- [11] D. Rachmawati, C. Marshela, and I. Sunarno, “Perbedaan faktor resiko penyebab *stroke* pada lansia dan remaja Differences in risk factors for *stroke* in the elderly and adolescents,” vol. 9, no. 3, pp. 207–221, 2022.
- [12] Ristonilassius, Murtiningsih, and I. Inayah, “Hubungan Tekanan Darah Dengan Kejadian *Stroke* Di Unit Gawat Darurat,” vol. 9, no. 1, pp. 47–54, 2022.
- [13] S. Saharman and E. Winarto, “Hubungan hipertensi dengan kejadian *stroke* di RSUD Kotamobagu,” vol. 14, no. 1, pp. 370–374, 2023.
- [14] D. Efliani, A. Ramadia, and N. Hikmah, “Efektifitas Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di UPT Pstw Khusus Khotimah Pekanbaru,” *J. Menara Med.*, vol. 4, no. 2, pp. 183–191, 2022.
- [15] A. N. Istiqomah *et al.*, “Edukasi Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia Di Kantor Pimpinan Daerah Aisyiyah Banjarsari Kota Surakarta,” vol. 3, no. 2, pp. 66–71, 2023.