Khidmah.ikestmp.ac.id
P-ISSN : 2654-864X
E-ISSN : 2828-6308
Volume 8, Nomor 2, Oktober 2026
10.52523/khidmah.v8i2.622

Video Edukasi Interaktif Senam Hipertensi: Meningkatkan Pemahaman dan Motivasi Berolahraga

(Interactive Educational Video on Hypertension Exercises: Enhancing Understanding and Motivation to Exercise)

Hana Ariyani[1*], Ida Rosidawati[2], Yuyun Solihatin[3], Bayu Brahmantia[4] Heri Budiawan[5] Intan Rismayanti[6] Opik[7] Dara Putri Handayani[8] Zidan Riski Restu Wijaya[9] Salsa Nurul Fauziah[10]

[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10] Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Jl. Tamansari KM 2,5, Kelurahan Mulyasari, Kecamatan Tamansari, Kota Tasikmalaya, Jawa Barat 46196
*Email: hanaariyani@umtas.ac.id

Abstrak

Hipertensi masih merupakan Penyakit Tidak Menular (PTM) yang menyebabkan kematian nomor satu di dunia. Hal ini dikarenakan jika tekanan darah tidak terkendali dapat menimbulkan komplikasi yang mengancam nyawa. Tujuan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini adalah untuk meningkatkan pemahaman dan motivasi berolahraga senam hipertensi melalui konten kreatif video edukasi di smartphone. Metode: Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pendampingan melalui kegiatan praktik gerakan Senam Hipertensi dan diskusi secara langsung dan tidak langsung melalui aplikasi komunikasi di smartphone. Jumlah peserta kegiatan PkM ini sebanyak 48 orang dalam rentang usia 18 – 73 tahun. Penilaian keberhasilan kegiatan dilakukan melalui pengukuran pengetahuan sebanyak 2 kali melalui instrumen pengetahuan tentang hipertensi sebelum dan setelah kegiatan edukasi, dan survei motivasi dilakukan 2 kali melalui polling di grup *whats app* sebelum dan sesudah dilakukan edukasi dan demonstrasi senam hipertensi. Hasil analisis pengetahuan menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan dengan skor rata-rata sebelum kegiatan pendampingan dan diskusi yakni 62,04 dan setelah kegiatan pendampingan dan diskusi yakni 81,22. Hasil survei motivasi juga menunjukkan bahwa semua peserta (100%) merasa termotivasi untuk melakukan senam dengan dipandu video senam hipertensi. Simpulan: kegiatan PkM dengan pendampingan melalui kegiatan praktik gerakan Senam Hipertensi dan diskusi secara langsung dan tidak langsung melalui aplikasi komunikasi di smartphone dapat membantu meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi dan motivasi berolahraga yakni senam hipertensi.

Kata kunci: Konten Kreatif, Motivasi Berolahraga, Senam Hipertensi, Smartphone, Video Edukasi Interaktif

Abstract

Hypertension is still a Non-Communicable Disease (NCD) that causes the number one death in the world. This is because if blood pressure is not controlled it can cause life-threatening complications. The purpose of this Community Service (PkM) activity is to increase understanding and motivation to exercise hypertension gymnastics through creative educational video content on smartphones Method: The method used in this activity is mentoring through practical activities of Hypertension Gymnastics movements and direct and indirect discussions through communication applications on smartphones. The number of participants in this PkM activity was 48 people in the age range of 18 - 73 years. The success of the activity was evaluated by measuring participants' knowledge twice—before and after the educational session—using an instrument focused on hypertension. Additionally, motivation was assessed twice via polls conducted in a WhatsApp group, both before and after the educational session and the demonstration of hypertension-focused exercises. The analysis of knowledge levels revealed an improvement, with the average score rising from 62.04 before the mentoring and discussion sessions to 81.22 afterward. The motivation survey indicated that all participants (100%) felt motivated to engage in the exercises, guided by a video on hypertension-focused physical activity. In conclusion, this community service initiative—which included practical sessions on hypertension-focused exercises, as well as direct and indirect discussions via smartphone communication apps—proved effective in enhancing both knowledge about hypertension and motivation to participate in physical exercise (specifically, hypertension-focused exercises).

Keywords: *Creative Content, Exercise Motivation, Hypertension Exercises, Interactive Educational Videos, Smartphones*

Khidmah.ikestmp.ac.id
P-ISSN : 2654-864X
E-ISSN : 2828-6308
Volume 8, Nomor 2, Oktober 2026
10.52523/khidmah.v8i2.622

PENDAHULUAN

Hipertensi masih merupakan Penyakit Tidak Menular (PTM) yang menjadi perhatian dunia karena dapat menyebabkan morbiditas dan mortalitas. Diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa usia 30- 79 tahun di dunia menderita hipertensi, dan sebagian besar hidup di negara pendapatan rendah sampai menengah. 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari kondisi yang dialaminya. Dan hanya 42% penderita hipertensi yang didiagnosis dan diobati. 1 dari 5 orang dewasa dengan hipertensi tekanan darahnya tidak terkontrol (World Health Organization, 2023).

Di indonesia sendiri , 1 dari 3 orang Indonesia menderita hipertensi. Berdasarkan hasil survei nasional tahun 2018 prevalensi hipertensi di Indonesia sangat besar yaitu sebesar 34,1%. Jika dikonversi ke dalam angka sekitar 70 juta lebih penduduk Indonesia menderita hipertensi . Dan di Provinsi Jawa Barat prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosis dokter pada usia lebih dari sama dengan 18 tahun adalah 121.153 orang. Angka ini paling tinggi di Indonesia. Hal ini terjadi karena di Jawa Barat makanan yang dikonsumsi cenderung asin dan pedas (Sekretariat Yammi, 2024).

Hipertensi diartikan sebagai suatu kondisi di mana tekanan darah terlalu tinggi dimana tekanan darah sistol 140mmHg atau lebih dan tekanan darah diastol 90mmHg atau lebih (World Health Organization, 2023). Adapun faktor risiko hipertensi yang umum menurut (Rokom, 2023) adalah makanan tidak sehat yakni yang tinggi gula, garam dan lemak, kurang olahraga. Selain itu faktor risiko hipertensi dapat berupa makanan yang kurang serat, konsumsi alkohol dan rokok, obesitas dan polusi udara (World Health Organization, 2023).

Hipertensi ini dapat dikenali dari tanda dan gejalanya. Adapun tanda dan gejala yang dapat muncul pada pasien dengan hipertensi adalah sebagai berikut: nyeri kepala hebat, nyeri dada, pusing, kesulitan bernafas, mual, muntah, gangguan penglihatan, kecemasan, bingung, telinga berdenging, epistaksis, dan gangguan irama jantung (World Health Organization, 2023).

Penyakit hipertensi jika tidak dapat dikontrol tekanan darahnya dapat mengakibatkan munculnya komplikasi. Beberapa komplikasi yang dapat muncul yakni: nyeri dada atau angina pectoris, serangan jantung, gagal jantung, gangguan irama jantung letal, dan gagal ginjal (World Health Organization, 2023).

Penyakit ini tentu tidak boleh dibiarkan begitu saja mengingat komplikasi serius yang dapat ditimbulkan. Adapun penatalaksanaan hipertensi meliputi perubahan gaya

hidup dan konsumsi obat-obatan. Perubahan gaya hidup berupa: makan rendah garam, menurunkan berat badan, rajin berolahraga, dan berhenti merokok. Sedangkan penatalaksanaan berupa obat-obatan yakni: ACE inhibitor misal enalapril and lisinopril, Angiotensin-2 receptor blockers misal losartan, Calcium channel blockers misal amlodipine, diuretik misal hydrochlorothiazide (World Health Organization, 2023).

Penatalaksanaan hipertensi pada dasarnya meliputi dua pilar, yaitu modifikasi gaya hidup (diet rendah garam, penurunan berat badan, aktivitas fisik teratur, dan berhenti merokok) serta terapi farmakologis jangka panjang dengan obat antihipertensi seperti ACE inhibitor, angiotensin receptor blocker, calcium channel blocker, dan diuretik (World Health Organization, 2023). Kedua pilar ini hanya efektif bila dijalankan secara konsisten dan seumur hidup, sehingga keberhasilan pengendalian hipertensi sangat bergantung pada pemahaman dan kepatuhan penderita.

Namun, kondisi di lapangan menunjukkan bahwa tatalaksana tersebut belum berjalan optimal. Prevalensi hipertensi di Jawa Barat pada penduduk usia ≥18 tahun memang turun dari 39,6% (Riskesdas 2018) menjadi 34,4% (SKI 2023), tetapi tetap lebih tinggi dibanding angka nasional, dan menempati peringkat ketiga tertinggi di Indonesia setelah Kalimantan Tengah dan Kalimantan Selatan. Lebih memprihatinkan, hanya sekitar 9,38% penderita di Jawa Barat yang tekanan darahnya terkendali. Secara nasional, 13,3% penderita hipertensi tidak minum obat sama sekali dan 32,3% minum obat tidak teratur, dengan alasan terbanyak karena merasa sehat (59,8%), diikuti kunjungan yang tidak teratur ke Puskesmas, penggunaan pengobatan tradisional, dan lupa minum obat (Kemenkes RI, 2019). Kondisi serupa ditemukan di Kampung Gunung Bango Desa CIpawitra: berdasarkan hasil survei pada Desember 2021, tercatat 12 warga dengan tekanan darah tinggi, 50% di antaranya tidak rutin kontrol, 40% hanya minum obat ketika merasa pusing atau tengkuk berat, dan 10% belum memahami batas konsumsi garam harian. Selain itu masih ditemukan data hasil observasi bahwa masyarakat memiliki kebiasaan konsumsi makanan asin, ikan asin, atau penyedap.

Analisis terhadap kondisi tersebut menunjukkan bahwa persoalan utamanya bukan pada ketersediaan obat atau layanan, melainkan pada persepsi dan perilaku penderita. Hipertensi masih dipahami sebagai penyakit yang “bergejala”, sehingga ketiadaan keluhan dianggap sebagai tanda sembuh dan menjadi alasan menghentikan obat maupun kontrol. Di sisi lain, edukasi yang selama ini diterima masyarakat cenderung bersifat satu arah dan insidental saat kunjungan layanan, tanpa disertai keterampilan praktis untuk memantau

tekanan darah, mengatur diet rendah garam sesuai pola makan setempat, serta dukungan keluarga untuk mengingatkan minum obat. Inilah kesenjangan yang terjadi: terdapat jarak antara rekomendasi tatalaksana yang sudah jelas dengan kemampuan penderita untuk menerapkannya secara mandiri dan berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari.

Kesenjangan ini bersifat mendesak karena hipertensi yang tidak terkendali secara langsung meningkatkan risiko stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal, yang berdampak pada kecacatan, beban ekonomi keluarga, dan beban layanan kesehatan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi berbasis masyarakat yang tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga membangun keterampilan manajemen diri penderita dan melibatkan keluarga serta kader sebagai pendamping. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman dan motivasi berolahraga senam hipertensi melalui konten kreatif video edukasi di smartphone Di Kampung Gunung Bango Desa Cipawitra Wilayah Kerja PKM Mangkubumi Kota Tasikmalaya..

MASALAH

Berdasarkan analisis situasi yang bersumber dari data hasil survei dari PKM Mangkubumi kejadian hipertensi semakin meningkat 3 tahun terakhir. Pada tahun 2020 kasus hipertensi sebanyak 982 kasus, tahun 2021 sebanyak 1.090 kasus dan tahun 2022 mengalami peningkatan menjadi 1.804 kasus (Widya Amelia Sari et al., 2023). Hasil pemeriksaan tekanan darah di Kampung Gunung Bango Desa Cipawitra Kecamatan Mangkubumi pada tanggal 12 Desember 2021 terhadap 27 orang. Terdapat 12 orang dengan Hipertensi. Data tersebut sejalan dengan angka PTM yang masih tinggi di Wilayah Kerja PKM Mangkubumi Kota Tasikmalaya.

Dari data tersebut ditemukan permasalahan di mana semakin meningkatnya angka hipertensi di wilayah PKM Mangkubumi. Berdasarkan hasil wawancara dengan petugas PKM Mangkubumi yang memegang program PTM didapatkan informasi bahwa hal ini dipicu oleh kurangnya pengetahuan masyarakat tentang hipertensi. Pengetahuan yang ada di masyarakat bersifat parsial. Sebagian masyarakat memiliki keyakinan bahwa hipertensi bisa sembuh hanya dengan minum obat anti hipertensi tanpa memperhatikan gaya hidup sehari-hari. Sehingga perlu dibangun pemahaman bahwa manajemen hipertensi tidak hanya bersifat farmakologis tetapi juga perubahan gaya hidup termasuk salah satunya adalah meningkatkan aktivitas fisik melalui olahraga (Tasikmalaya et al., 2020). Menurut penelitian (Afkan et al., 2024; Pamela, 2020; Ragil Supriyono, Ari Susiani, Alfina Nurul,

Ali Nursalam, 2024) dengan melakukan senam hipertensi secara rutin dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Adapun pelaksanaan senam hipertensi dapat dilakukan dengan menggunakan media salah satunya adalah video yang dapat diakses secara online maupun offline. Berdasarkan penelitian (10–12) bahwa media video tentang hipertensi dan senam hipertensi terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman tentang pengetahuan hipertensi dan meningkatkan motivasi untuk melakukan senam secara rutin.

Oleh karena itu kegiatan PkM ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan motivasi berolahraga senam hipertensi melalui konten kreatif video edukasi di smartphone Di Kampung Gunung Bango Desa Cipawitra Wilayah Kerja PKM Mangkubumi Kota Tasikmalaya. Adapun fokus pengabdian kepada masyarakat ini adalah pelaksanaan senam hipertensi bersama-sama dengan menggunakan bantuan media video yang dapat diakses secara online maupun offline dan diskusi interaktif melalui kegiatan penyuluhan tentang hipertensi. Media video senam hipertensi yang digunakan akan diajukan sebagai produk Hak Kekayaan Intelektual (HKI) supaya dapat memenuhi Indikator Kinerja Utama Perguruan Tinggi.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan PkM yang akan dilaksanakan di Kampung Gunung Bango Desa Cipawitra Wilayah PKM Mangkubumi dilakukan dengan cara pemberian pre-test tentang pengetahuan hipertensi, pemutaran video senam hipertensi dan senam hipertensi bersama, pembagian leaflet, edukasi kepada lansia terkait hipertensi, tanya jawab, dan pemberian post-test. Adapun tahapan kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

a. Tahap Persiapan

Melakukan koordinasi dengan pihak mitra yakni PKM Mangkubumi untuk mengadakan kegiatan di Kampung Gunung Bango. Pada saat kegiatan dimulai pengusul dan mitra berperan bersama-sama dalam melakukan skrining awal dengan mengukur tekanan darah.

b. Tahap Pelaksanaan

Tahap ini dimulai dengan pemutaran video senam hipertensi dan mengikuti gerakan senam hipertensi bersama. Kemudian dilanjutkan dengan pembagian leaflet tentang hipertensi sekaligus edukasi kepada lansia terkait hipertensi. Jika sudah maka dilanjutkan dengan kegiatan tanya jawab.

Khidmah.ikestmp.ac.id
P-ISSN : 2654-864X
E-ISSN : 2828-6308
Volume 8, Nomor 2, Oktober 2026
10.52523/khidmah.v8i2.622

Kegiatan Senam dilakukan selama 20 menit (5 menit untuk pemanasan, 10 menit untuk gerakan utama, dan 5 menit untuk pendinginan). Sedangkan kegiatan edukasi berlangsung selama 15 menit (10 menit penyuluhan dan 5 menit tanya jawab). Pada tahap ini pengusul berperan pada kegiatan senam hipertensi dan mitra berperan dalam kegiatan penyuluhan sebagai pemateri.

c. Tahap Evaluasi

Indikator keberhasilan kegiatan ini dilihat dari hasil evaluasi pengukuran pengetahuan tentang hipertensi melalui kegiatan post test. Dan meningkatnya motivasi untuk melakukan senam hipertensi mandiri secara rutin dengan menggunakan media video senam hipertensi yang dapat diakses secara online maupun offline.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian hasil berisi paparan dan topik yang diangkat. Setiap hasil harus dibahas dan didukung oleh data yang memadai. Pembahasan berisi tentang jawaban yang dinyatakan sebelumnya di bagian pendahuluan dan dapat dilengkapi dengan tabel, grafik (gambar), dan/atau bagan. Tabel dan gambar dapat menggunakan angka 1,2,3, dan seterusnya. Jumlah tabel dan gambar maksimal 5. Judul tabel berada diatas, sedangkan judul gambar ada di bawah.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Peserta Kegiatan PkM Berdasarkan Usia

No	Usia	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Remaja (10 – 18 tahun)	1	2,4
2.	Dewasa (19 – 59 tahun)	35	83,3
3.	Lansia (<60 tahun)	6	14,3
Total		42	100

Berdasarkan tabel 1 tampak bahwa sebagian besar peserta berada dalam kategori usia dewasa (19 – 59 tahun) yakni sebanyak 35 orang (83,3%). Hal ini dikarenakan pada rentang usia tersebut seseorang akan sangat produktif dan lebih memperhatikan kesehatannya supaya tetap sehat dan bisa lebih produktif dalam memenuhi tuntutan kehidupan. Pada usia produktif seseorang akan rutin melakukan pemeriksaan kesehatan untuk mencegah dan mengidentifikasi dini kondisi kesehatan agar tidak jatuh ke dalam kondisi yang lebih parah yang mengganggu produktifitas (Kemenkes, n.d.).

Khidmah.ikestmp.ac.id
P-ISSN : 2654-864X
E-ISSN : 2828-6308
Volume 8, Nomor 2, Oktober 2026
10.52523/khidmah.v8i2.622

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Peserta Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat Berdasarkan Tekanan Darah

No.	Tekanan Darah	Frekuensi	Persentase (%)
1	Normal (≤120 mmHg)	13	31
2	Pra Hipertensi (121 – 139mmHg)	14	33,3
3	Hipertensi I (140 – 159mmHg)	12	28,6
4	Hipertensi II (≥160mmHg)	3	7,1

Dari tabel 2 di atas tampak bahwa sebagian besar peserta kegiatan berada dalam kategori pra hipertensi yakni 14 orang (33,3%). Hal ini dikarenakan peserta kegiatan merupakan orang sunda yang cenderung suka makanan asin dan pedas dalam kehidupan sehari-harinya. Sehingga kecenderungannya tekanan darah akan sedikit meningkat. Hal ini sesuai dengan penelitian bahwa makanan yang mengandung tinggi natrium dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah (Juliana et al., 2024).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Peserta Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat Berdasarkan Pengetahuan tentang Senam Hipertensi

Pengetahuan	Rata-rata Jawaban Benar	Rata-rata Persentase
Pre Test	3.1 dari 5 soal	62.04
Post Test	4.1 dari 5 soal	81.22

Berdasarkan tabel 3 tampak bahwa terdapat peningkatan rata-rata skor pengetahuan tentang senam hipertensi sebelum diberikan edukasi dan demonstrasi senam hipertensi yakni dari 62,04% menjadi 81,22%. Adapun jumlah kenaikannya yakni 30,9%. Hal ini dikarenakan partisi aktif peserta yang antusias menyimak edukasi dan mengikuti gerakan saat dilakukan demonstrasi senam hipertensi. Program edukasi dan demonstrasi senam hipertensi menggunakan media video ternyata dapat meningkatkan pengetahuan peserta kegiatan tentang senam hipertensi (Putri et al., 2021).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Peserta Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat Berdasarkan Motivasi Melakukan Senam Hipertensi

Motivasi	Frekuensi	Persentase
Ya	40 orang	100%
Tidak	-	0%

Berdasarkan tabel 4 di atas tampak bahwa semua peserta sebanyak 48 orang (100%) merasa termotivasi untuk melakukan senam hipertensi secara rutin dengan menyimak gerakan dari video senam hipertensi yang telah diupload ke dalam mesia sosial. Sebagian peserta mengatakan bahwa video mudah diakses kapan saja dan di mana saja. Media video edukasi juga dapat bermanfaat karena mampu memperkuat pemahaman mengenai hipertensi (Latifin et al., 2026). Dari beberapa penelitian dan publikasi menunjukkan bahwa dengan melaksanakan senam hipertensi secara rutin dapat mengendalikan tekanan darah pada penderita hipertensi (Afkan et al., 2024; Anggraini et al., 2023; Mariza Elvira, Debby Sinthania, Debby Silvia Dewi, Hilma Yessi, 2024; Nuranisa, 2023; Pamela, 2020; Widya Amelia Sari et al., 2023).

KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan PkM dapat disimpulkan bahwa kegiatan PkM dengan pendampingan melalui kegiatan praktik gerakan Senam Hipertensi dan diskusi secara langsung dan tidak langsung melalui aplikasi komunikasi di smartphone dapat membantu meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi dan motivasi berolahraga yakni senam hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada LP3M UMTAS dan FIKes UMTAS atas segala bentuk dukungan dan fasilitasi program PkM ini. Terima kasih juga kami sampaikan kepada pihak Puskesmas Mangkubumi atas sinergi yang terjalin, serta kepada tokoh masyarakat dan warga Kampung Gunung Bango yang telah menerima dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini hingga berjalan dengan lancar dan sukses.

DAFTAR PUSTAKA

Afkan, I.A., Yulianti, A. and Zainiyah, N., 2024. Senam Hipertensi untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lanjut Usia di Posyandu Lansia Dusun Kubung, Kabupaten Malang, Jawa Timur. Nama Jurnal Belum Diketahui, 4(6), pp.1645–1650. (Catatan: Tambahkan nama jurnal jika tersedia)

Anggraini, M.T., Lahdji, A. and Probowoso, W., 2023. Efektivitas Video Edukasi Dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan Masyarakat dalam Pencegahan Penyakit Hipertensi di UPTD Puskesmas Bandarharjo. Dalam: Prosiding Seminar Nasional Unimus. Semarang, 2023, pp.737–741. Tersedia di: https://prosiding.unimus.ac.id/index.php/semnas/article/download/1565/1568 [Diakses 4 Juni 2026].

Juliana, I., Hengky, H.K., Umar, F. and Usman, U., 2024. Judul Artikel Belum Diketahui. Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas, 5(1), pp.138–148. (Catatan: Tambahkan judul artikel yang spesifik jika tersedia)

Kementerian Kesehatan RI (Kemenkes), 2026. Dewasa 18-59 Tahun. Tersedia di: https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia/dewasa [Diakses 13 Februari 2026].

Latifin, K., Purwanto, S., Kiani, S.T., Amalia, L.R., Utami, D.K. and Remaja, H., 2026. PEMBERDAYAAN SISWA DALAM MENGENAL HIPERTENSI REMAJA MELALUI VIDEO ADUKASI ANIMASI. Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), 9(3), pp.147–159. Tersedia di: https://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/kreativitas/article/view/24169/Download [Diakses 4 Juni 2026].

Mariza, E., Debby, S., Debby, S.D., Hilma, Y. and M.A., 2024. PERAN KADER DAN SENAM HIPERTENSI. GEMAKES: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 4(1), pp.8–14. https://doi.org/10.36082/gemakes.v4i1.1405.

Nuranisa, T., 2023. Pengembangan Media Video Edukasi untuk Penderita Hipertensi (VEDSI) di Puskesmas Sumbersari Jember. Tugas Akhir/Skripsi. Politeknik Negeri Jember. Tersedia di: https://sipora.polije.ac.id/22529/ [Diakses 4 Juni 2026].

Pamela, Y., 2020. Pelatihan Senam Jantung Sehat Dan Penilaian Tingkat Pengetahuan Masyarakat Terkait Hipertensi Di Desa Cibeureum Wetan, Kecamatan Cimalaka, Kabupaten Sumedang. Dharmakarya, 9(4), p.225. https://doi.org/10.24198/dharmakarya.v9i4.23705.

Putri, A.O., Rahmadayanti, T.N., Chairunnisa, A.R. and Khairina, N., 2021. PENYULUHAN ONLINE DENGAN BOOKLET DAN VIDEO SEBAGAI UPAYA... Nama Jurnal Belum Diketahui, 4(April), pp.451–458. (Catatan: Lengkapi judul artikel dan nama jurnal jika tersedia)

Ragil, S., Ari, S., Alfina, N., Ali, N. and R.D., 2024. PENDAMPINGAN DAN PENERAPAN KESEHATAN SENAM HIPERTENSI BAGI LANJUT USIA DI PANTI SOSIAL ATMABRATA KECAMATAN CILINCING JAKARTA UTARA TAHUN 2024. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bidang Ilmu Keperawatan Optimal, 1(1), pp.54–63.

Rokom, 2023. Hipertensi Disebut sebagai Silent Killer, Menkes Budi Imbau Rutin Cek Tekanan Darah. Sehat Negeriku Kemkes. Tersedia di: https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20230607/0843182/hipertensi-disebut-sebagai-silent-killer-menkes-budi-imbau-rutin-cek-tekanan-darah/ [Diakses 4 Juni 2026].

Sekretariat Yammi, 2024. SEJARAH PREVERENSI RASA ASIN DAN MANIS DI PULAU JAWA. Yammi.org. Tersedia di: https://yammi.org/2024/08/26/sejarah-preverensi-rasa-asin-dan-manis-di-pulau-jawa/ [Diakses 4 Juni 2026].

Tasikmalaya, L.M., Shalahuddin, I., Rosidin, U. and Sumarni, N., 2020. Aplikasi Program “RW Geulis” (RW Genep Ulah Hipertensi) Di RW 6 Desa Jayawaras Garut. Abdimas Umtas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, Volume dan Nomor Belum Diketahui. (Catatan: Lengkapi volume, nomor, dan halaman jika tersedia)

Sari, W.A., Rosidawati, I., Brahmantia, B. and Muttaqin, Z., 2023. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Upaya Pengendalian Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Mangkubumi. Tasikmalaya Nursing Journal, 1(1), pp.39–48. https://doi.org/10.37160/tnj.v1i1.265.

World Health Organization (WHO), 2023. Hypertension. Tersedia di: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension [Diakses 4 Juni 2026].