

## **EDUKASI TENTANG FISILOGI JANTUNG SERTA PENYAKIT HIPERTENSI DAN PEMERIKSAAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA**

Lilik Pranata<sup>1</sup>, Vincencius Surani<sup>2</sup>, Bangun Dwi Hardika<sup>3</sup>, Masayu Azizah<sup>4</sup>,  
Agnes Rendowaty<sup>5</sup>, Dewi Patmayuni<sup>6</sup>, Yenni Sri Wahyuni<sup>7</sup>

Universitas Katolik Musi Charitas, Palembang, Indonesia <sup>123</sup>  
Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi Bhakti Pertiwi, Palembang, Indonesia <sup>4567</sup>

---

**Kata Kunci :**  
Edukasi, Fisiologi,  
Tekanan darah, Lansia

**Correspondensi Author**  
[lilikpranataukmc@gmail.com](mailto:lilikpranataukmc@gmail.com)

**Abstrak :** Tujuan PKM untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang fisiologi jantung dan hipertensi serta deteksi dini dengan pemeriksaan tekanan darah. Metode kegiatan dengan melakukan edukasi dan praktek, kegiatan dilaksanakan pada majelis taklim ibu-ibu masjid Muhajirin di kota Palembang, dengan jumlah peserta 17 orang, kegiatan dilakukan pada 9 Desember 2023, hasil kegiatan menunjukkan bahwa masih ditemukan pengetahuan lansia yang kurang tentang fisiologi jantung dan hipertensi dan ditemukan adanya lansia yang tekanan darahnya tinggi (Hipertensi). Edukasi sangat perlu dilakukan oleh nakes guna meningkatkan pengetahuan lansia dan mencegah terjadinya komplikasi serta pemeriksaan yang rutin ke fasilitas kesehatan yang ada.

---

### **PENDAHULUAN**

Selain perubahan fisiologis yang terkait dengan penuaan, penyakit, faktor psikososial, dan diet, orang tua memiliki kondisi yang berbeda (Royke & Langingi, 2021). Penurunan fungsi organ dan fisiologi, termasuk sistem kardiovaskuler, adalah hasil dari penuaan (Maria Verawati et al., 2022). Jumlah orang tua dan beban penyakit tidak menular terus meningkat (Widyasari et al., 2021). Salah satu fokus utama studi kesehatan masyarakat adalah penuaan fisiologis dan terjadinya degeneratif pada fungsi sel (Loef et al., 2023). Kelompok masyarakat yang disebut lanjut usia (lansia) adalah mereka yang berusia 60 hingga 69 tahun, sedangkan kelompok umur pra-lansia adalah mereka yang berusia 45 hingga 59 tahun. Sangat penting bagi kelompok umur pra-lansia untuk mendapatkan pengetahuan tentang kualitas hidup (Yanny et al., 2023).

Dengan prevalensi 34,11% penduduk Indonesia yang memiliki tekanan darah tinggi, hipertensi masih merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling umum (Sofiana, 2020).

Sebanyak 8,5 juta kematian di seluruh dunia disebabkan oleh hipertensi, yang merupakan salah satu penyebab utama kematian dini (Pulang et al., 2024). Hipertensi, juga dikenal sebagai tekanan darah tinggi, adalah masalah kesehatan umum yang dapat dicegah (Widhawati et al., 2024). di segala usia, termasuk orang tua yang mengalami hipertensi jangka panjang (Elisabeth, 2024). Seiring berjalannya waktu, jumlah orang tua dan penyakit tidak menular seperti hipertensi meningkat. Keterlibatan masyarakat diharapkan dapat membantu pencegahan penyakit tersebut (Widyasari et al., 2021). Karena hipertensi seringkali tidak memiliki keluhan yang signifikan. Jika sudah parah dan menyebabkan masalah di organ yang lain, keluhan akan muncul. Oleh karena itu, hipertensi juga dianggap sebagai penyebab utama gagal ginjal, stroke, dan penyakit jantung (Isnaini Herawati et al., 2022). Suatu kondisi yang dikenal sebagai hipertensi adalah ketika tekanan darah seseorang lebih tinggi dari normal, yang menyebabkan peningkatan morbiditas dan mortalitas (Carolin & Novelia, 2024).

Lansia adalah tahap akhir dari proses penuaan yang menyebabkan perubahan fisiologis, salah satunya pada sistem kardiovaskuler, yang menyebabkan kekuatan jantung berkurang dan kehilangan elastisitas arteri besar, sehingga arteri tidak mengembang saat jantung memompa darah melaluinya, yang menyebabkan tekanan darah meningkat (Bete et al., 2022). Penanganan yang tepat diperlukan untuk hipertensi, karena penyakit tidak menular ini dapat menyebabkan berbagai komplikasi seperti stroke, edema paru, serangan jantung, maupun gagal ginjal (Arifin et al., 2021). Banyak orang di Indonesia menderita hipertensi dan prevalensinya meningkat seiring bertambahnya usia (Faridah et al., 2022). Salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada orang tua adalah hipertensi atau tekanan darah tinggi, yang dapat meningkatkan risiko penyakit, terutama penyakit degenerative (Jayanti et al., 2024). Tekanan sistolik di atas 160 mmHg dan tekanan diastolik di atas 90 mmHg adalah tanda hipertensi pada orang lanjut usia (Efliani et al., 2022).

Beberapa faktor, seperti pola hidup yang tidak sehat, perokok, kurang berolahraga, gen atau keturunan hipertensi, dan stres, dapat menyebabkan hipertensi. Kurang kesadaran masyarakat tentang pemeriksaan tekanan darah dan pendidikan hipertensi yang buruk sehingga individu yang mengalami gejala tekanan darah tinggi tetapi tidak menyadari bahwa mereka menderita penyakit tersebut (Septiani et al., 2023). Di seluruh dunia, hipertensi adalah salah satu masalah kesehatan masyarakat yang meningkatkan kecacatan dan kematian, terutama pada orang usia lanjut (lansia). Beberapa faktor resiko, seperti usia lanjut dan kurangnya aktivitas fisik, telah diidentifikasi berkorelasi dengan peningkatan angka kejadian hipertensi (Yuliza et al., 2023). Perubahan pengetahuan orang tua dipengaruhi oleh pelatihan kelompok (Komalasari et al., 2020). Saat ini, ada bukti yang menunjukkan bahwa disregulasi metabolik terkait erat dengan hipertensi (Huang & Ye, 2024). Antara 60 dan 80 persen orang dewasa mengalami hipertensi, yang merupakan masalah yang sering

dihadapi oleh orang tua. Risiko mengalami tekanan darah tinggi meningkat seiring bertambahnya usia. Pendidikan hipertensi adalah salah satu cara untuk mengatasi hipertensi (Damayanti et al., 2022). Pada tahun 2030, transisi epidemiologi dari penyakit menular menjadi penyakit tidak menular akan semakin jelas secara global, regional, dan nasional. Diproyeksikan jumlah kesakitan akibat penyakit tidak menular dan kecelakaan akan meningkat, sedangkan jumlah penyakit menular akan menurun.

Pada tahun 2030, penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, jantung, dan lainnya akan meningkat (Putri et al., 2022). Salah satu cara yang dapat membantu keluarga dan orang tua lebih memahami cara mengendalikan hipertensi adalah dengan memberi mereka pendidikan hipertensi (Damayanti et al., 2022). Tekanan darah memainkan peran penting dalam sirkulasi tubuh; tekanan darah yang tinggi atau rendah dapat memengaruhi homeostasis tubuh (Lubis, 2023). Metode edukasi *Tricky Game* dapat membantu orang tua lebih memahami cara mencegah hipertensi (Aryatika et al., 2021).

Tekanan darah dan tekanan nadi orang tua berbeda (Yang et al., 2022). Hipertensi adalah masalah besar di dunia dan Indonesia, dengan jumlah kasus yang meningkat seiring dengan waktu. Beberapa faktor, termasuk pola hidup yang tidak sehat, perokok, olahraga yang kurang, gen, dan faktor stres, dapat menyebabkan hipertensi (Tukan et al., 2020). Terapi musik klasik dapat menurunkan tekanan darah pasien hipertensi (Arisandi & Hartiti, 2022). Banyak orang tua mengabaikan tekanan darah tinggi, yang merupakan penyakit degeneratif yang dapat fatal (Pranata et al., 2023). Hasil penelusuran yang ada terdapat permasalahan yang harus kait alekukan sebagai tenaga kesehatan terutama malsah penyakit degeratif yaitu hipertensi terutama pada lansia, sebgai langkah awal yaitu dengan melakukan edukasi dan deteksi dini adanya tekanan darah tinggi.

## **METODE PELAKSANAAN KEGIATAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan berdasarkan permasalahan yang di dapat saat melakukan studi pendahuluan di tempat kegiatan adapun teknis kegiatan sebagai berikut : Berdasarkan rumusan masalah diatas pemecahan masalah yang dapat di berikan yaitu : Sebelum program secara langsung dilaksanakan,

Persiapan adalah langkah awal yang dilakukan. Persiapan ini mencakup persiapan semua keperluan yang akan digunakan, seperti penentuan lokasi yang akan digunakan, perizinan, dan persiapan administrasi. Edukasi Tentang Fisiologi Jantung Serta Penyakit Hipertensi. Salah satu pilihan pemecahan masalah adalah kegiatan edukasi, yang memberikan informasi secara kognitif untuk membuat lansia yang di edukasi memahmi tentang fisiologi dari jantung dan hipertensi.

Pemeriksaan kesehatan yaitu melakukan pemeriksaan tekanan darah kepada PkM. Pembuatan Laporan : Proses pembuatan laporan merupakan proses terakhir setelah program kegiatan ini sudah selesai di dilaksanakan. Pembuatan laporan dilakukan sebagai pertanggung jawaban segala kegiatan yang telah dilakukan.

**Tempat Kegiatan**

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan di Majelis Taklim Ibu Ibu Masjid Muhajirin Kelurahan 16 Ulu Palembang. Jumlah peserta kegiatan 17 Orang, dilakukan pada 9 Desember 2023. Kegiatan dilakukan bada sholat ashar. Pengumpulan data dengan lembar observasi pengukuran tekanan darah menggunakan alat tensimeter. Sedangkan evaluasi pengetahuan dengan lisan dan lembar observasi serta Tanya jawab.

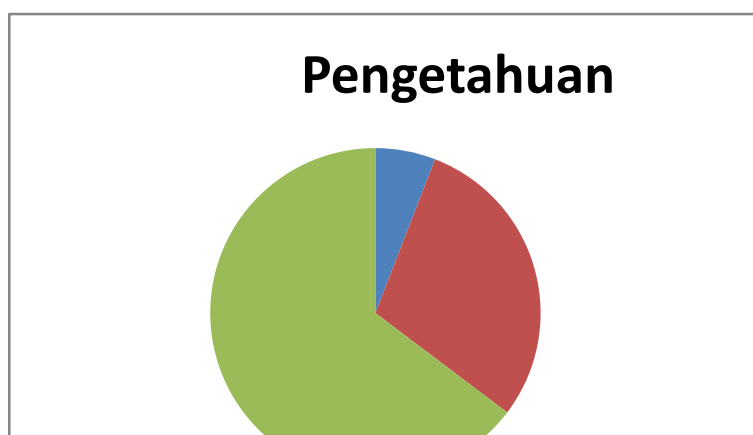
**HASIL DAN PEMBAHASAN****Aktifitas Pelaksanaan Pengabdian**

Lansia merupakan masa dimana manusia mengalami kejenuhan yang tinggi, manusia merasa dirinya sudah mendekati waktu akhir, banyak stigma yang ada lansia sering mengalami perubahan diri, terlebih lansia yang sering mengalami sakit, dan biasanya penyakit yang di timbulkan menggau kehidupan sehari-harinya, penyakit yang sering terjadi pada alansia adanya hiepertensi walaupun tidak semua menderita, maka risiko yang terjadi pada lansia yang menderita penyakit hipertensi dapat terjadi karena adanya pola makan, aktivitas bahkan kurangnya pengetahuan, sehingga berisiko terjadi komplikasi yang lebih memebhayakan lansia.

Pengabdian ini tujuan kegiatan ini meingkatkan pengetahuan lansia tentang fisiologi jantung dan hipertensi dan deteksi dini adanya tekanan darah tinggi pada lansia. Beberapa hasil yang dapat disimpulkan dari pengabdian ini meliputi:

1. Peningkatan pengetahuan peserta PkM

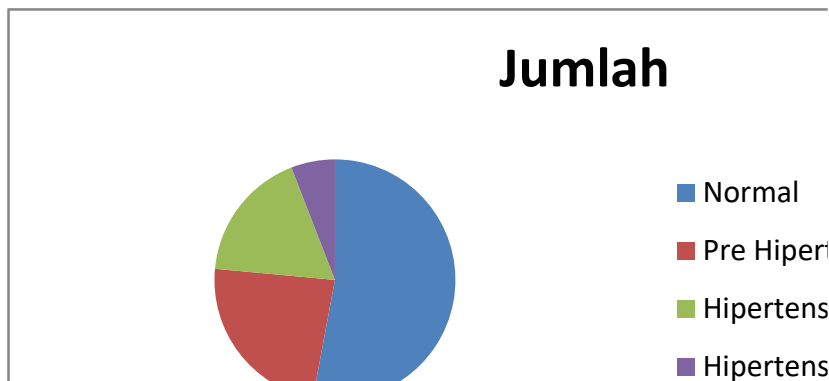
Tabel 2. Kegiatan Pretes sebelum dilakukan edukasi



Tabel diagram 1. Menunjukkan cara pengetahuan seblum edukasi baik (1 orang/6 %), cukup (5 orang/29 %) dan Kurang (11 Orang/65 %)

2. Hasil pemeriksaan tekanan darah peserta PKM

Tabel diagram 2 Hasil pengukuran tekanan darah lansia



Tabel diagram 2. Menunjukkan tekanan darah lansia dengan kriteria Normal sebanyak (9 orang /53%), Pre hipertensi (4 orang/24 %), Hipertensi Tahap 1(3 orang/ 17 %), Hipertensi Tahap 2 (1 orang /6 %).



**Gambar 1:** Narasumber memaparkan tentang Fisiologi jantung dan penyakit hipertensi



**Gambar 2:** Melakukan pemeriksaan tekanan darah kepada peserta pkm



**Gambar 3:** Foto bersama Tim PkM dan Peserta PkM

### **Pembahasan**

1. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan saat edukasi dilakukan evaluasi bahwa pengetahuan yang kurang masih di temukan, maka perlu adanya kegiatan yang rutin dilakukan terlebih kegiatan yang dilakukan hanya sekliia pertemuan, adapaun evaluasi yang dilakukan dengan lembar kegiatan berupa lembar pertanyaan.
2. Hasil dari pemeriksaan tekanan darah ditemukan ada lansia yang mengalami penyakit hipertensi, ini menunjukkan bahwa perlu adanya pemeriksaan berulang yang harus dilakukan guna mendapatkan hasil yang maksmla sehingga lansia dapat mengetahui adanya perubahan tekanan darah. Lansia merupakan tahapan tumbuh kembang yang memang harus kita jaga untuk meningkatkatak kesehatatanya (Pranata, 2000). Fungsi tubuh lansia sangat riskan terhadap penyakit sehingga risiko terjadi bahaya hipertensi akan memperberat aktivitasnya.

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang Edukasi Tentang Fisiologi Jantung Serta Penyakit Hipertensi Dan Pemeriksaan Tekanan Darah Pada Lansia Dari hasil pengabdian masyarakat ini dapat menyimpulkan bahwa kegiatan berjalan dengan lancar dan berhasil dilakukan. kegiatan ini pula mendapatkan respon baik dari pihak Ibu Ibu Masjid Taklim Muhajirin Kelurahan 16 Ulu Palembang. Adanya pengetahuan yang perlu dilakukan edukasi kembali berkenaan dengan hipertensi dan pemeriksaan tekanan darah yang rutin, maka saran bagi lansia untuk selalu menjaga pola makan, dan menjaga tetap melakukan aktivitas ringan guna badan tetap sehat dan bugar.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Arifin, Z., Istianah, Hapipah, Ilham, Supriyadi, & Ariyanti, M. (2021). Edukasi Tentang Hipertensi Pada Lansia Di Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Ubung Lombok Tengah. *Abdimas Madani*, 3(1), 1–6.
- Ajul, K., Pranata, L., Daeli, N. E., & Sukistini, A. S. (2021). Pendampingan lansia dalam meningkatkan fungsi kognitif melalui permainan kartu remi. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Berkarakter*, 4(2), 195-198.
- Arisandi, R., & Hartiti, T. (2022). Studi Kasus Penerapan Terapi Relaksasi musik klasik terhadap tekanan darah penderita hipertensi. *Ners Muda*, 3(3), 235. <https://doi.org/10.26714/nm.v3i3.8383>
- Aryatika, K., Antika, R. B., & Wicaksono, D. B. (2021). Efektivitas Metode Edukasi Tricky Card Game Dalam Meningkatkan Pengetahuan Lansia Terhadap Pencegahan Hipertensi Di Sekolah Eyang-Eyang Kabupaten Jember. *Ikesma*, 17(1), 33. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v17i1.22425>
- Bete, D., Kurniyanti, M. A., & Mayasari, S. I. (2022). Terapi Tertawa Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 14(3), 719–730. <http://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/271>
- Carolin, B. T., & Novelia, S. (2024). Edukasi Senam Pada Lansia Sebagai Upaya Mengatasi Hipertensi. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 6(1), 233–238. <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM/article/view/2494>
- Damayanti, R., Sabar, S., Lestari, A., Nurarifah, N., & Sukmawati, S. (2022). Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Lentora Nursing Journal*, 2(2), 64–69. <https://doi.org/10.33860/lmj.v2i2.1337>
- Efliani, D., Ramadia, A., & Hikmah, N. (2022). Efektifitas Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Upt Pstw Khusnul Khotimah Pekanbaru. *Menara Medika*, 4(2), 183–191. <https://doi.org/10.31869/mm.v4i2.3172>
- Elisabeth, T. (2024). Edukasi Penanganan Dan Penilaian Tingkat Ansietas Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 6(1), 239–244. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
- Faridah, F., Hasmar, W., & Indrawati, I. (2022). Edukasi Slow Deep Breathing pada Penderita Hipertensi di Kelurahan Kasang Kumpeh. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(2), 201. <https://doi.org/10.36565/jak.v4i2.311>
- Huang, Y., & Ye, J. (2024). Association between hypertension and osteoporosis: a population-based cross-sectional study. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 25(1),

434. <https://doi.org/10.1186/s12891-024-07553-4>

- Isnaini Herawati, Lalu Surya Rizky Pratama, Muhammad Andhika Fajrin Noval Fajrin, Dita Hafsari, Alfi Salatina, Amar Busro, & Arif Pristianto. (2022). Edukasi Senam Kardiovaskuler Untuk Mengatasi Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia. *Cakrawala: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, 1(4), 50–56. <https://doi.org/10.30640/cakrawala.v1i4.362>
- Jayanti, N. E., Pangi, C. M., & Aisyiyah, N. (2024). Edukasi dan Pelatihan Slow Deep Breating Untuk Pencegahan Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Riset Kesehatan Modern*, 6(2), 33–39.
- Komalasari, T., Permatasari, T. A. E., & Supriyatna, N. (2020). Pengaruh Edukasi Dengan Metode Peer Group Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap dan Tekanan Darah Pada Lansia Di UPTD Puskesmas Sukahaji Kabupaten Majalengka. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 5(5), 184. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v5i5.1114>
- Loef, B., Herber, G. C. M., Wong, A., Janssen, N. A. H., Hoekstra, J., Picavet, H. S. J., & Verschuren, W. M. M. (2023). Predictors of healthy physiological aging across generations in a 30-year population-based cohort study: the Doetinchem Cohort Study. *BMC Geriatrics*, 23(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12877-023-03789-2>
- Lubis, S. P. W. (2023). Pemeriksaan Tekanan Darah dan Edukasi Tentang Hipertensi Pada Warga Gampong Lambunot. *Eastasouth Journal of Effective Community Services*, 1(03), 84–90. <https://doi.org/10.58812/ejecs.v1i02.98>
- Maria Verawati, Keristina Ajul, Novita Anggrain, Vincencius Surani, Srimiyati, & Lilik Pranata. (2022). Penerapan Physiological Exercise B Fit Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, Vol.1 No., 84–89.
- Pranata, L. (2000). *Perawatan Lansia Di Era Pandemi Covid 19*. Universitas Katolik Musi Charitas.
- Pranata, L., Surani, V., Fari, A. I., Suryani, K., Rini, M. T., & Handayani, V. Y. W. (2023). Edukasi Dan Senam Hipertensi Dalam Menurunkan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(3), 74–80.
- Pranata, L., Indaryati, S., & Fari, A. I. (2020). Pendampingan Lansia Dalam Meningkatkan Fungsi Kognitif Dengan Metode Mewarnai gambar. *JPMB: Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Berkarakter*, 3(2), 141-146.
- Pranata, L. (2020). *Fisiologi 1*.Palembang: Universitas Katolik Musi Charitas
- Pranata, L. (2020). *Fisiologi 2*.Palembang: Universitas Katolik Musi Charita
- Pranata, L., Indaryati, S., & Fari, A. I. (2020). Pendampingan Lansia Dalam Meningkatkan Fungsi Kognitif Dengan Metode Senam Otak. *Madaniya*, 1(4), 172-176.



- Pranata, L., Koerniawan, D., & Daeli, N. E. (2019, October). Efektifitas Rom Terhadap Gerak Rentang Sendi Lansia. In *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan* (Vol. 5, No. 1, pp. 110-117). PSIK UNSRI.
- Pranata, L., Surani, V., Suryani, K., Handayani, V. Y. W., & Rini, M. T. (2023). Pendampingan Lansia Melalui Senam Lansia Sebagai Upaya Mengatasi Insomania. *Suluh Abdi*, 5(2), 93-98.
- Pranata, L., Indaryati, S., & Fari, A. I. (2021). Rom Movement Training On Care Giver. *JCES (Journal of Character Education Society)*, 4(1), 29-34.
- Pulang, Y. B., Maria, Y., & Keytimu, H. (2024). *Musik Instrument Alam Dan Deep Breathing Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan*. 5, 1768–1772.
- Putri, L. M., Sulistyana, C. S., Mamesah, M. M., & Iswati. (2022). Edukasi Pemberian Ekstrak Zingiber Afficine (Jahe Merah) Untuk Mengontrol Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat 2022*, 72–83. [file:///C:/Users/pc/Downloads/72-83+Edukasi+Pemberian+Ekstrak+Zingiber+Afficine+\(Jahe+Merah\)+Untuk+Mengontrol+Tekanan+Darah+Pada+Penderita+Hipertensi+\(1\).pdf](file:///C:/Users/pc/Downloads/72-83+Edukasi+Pemberian+Ekstrak+Zingiber+Afficine+(Jahe+Merah)+Untuk+Mengontrol+Tekanan+Darah+Pada+Penderita+Hipertensi+(1).pdf)
- Royke, A., & Langingi, C. (2021). Hubungan Status Gizi Dengan Derajat Hipertensi. *Community of Publishing In Nursing (COPING)*, 9, 46–57.
- Septiani, S., Wijayanti, D. R., Dewi, G. K., & Manik, S. E. (2023). Edukasi Kuman Gigi Dan Mulut Serta Cara Menyikat Gigi Dengan Benar Melalui Audiovisual Di Taman Kanak-Kanak. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(2), 1808. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i2.12875>
- Sofiana, L. (2020). Edukasi Pencegahan Hipertensi Menuju Lansia Sehat Di Dusun Tegaltandan, Desa Banguntapan, Bantul. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 504–508. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v4i3.3867>
- Surani, V., Pranata, L., Sestiyowati, T. E., Anggraini, D., & Ernawati, S. (2022). Relationship between family support and self-care in hypertension patients. *Formosa Journal of Multidisciplinary Research*, 1(7), 1447-1458.
- Tukan, R. A., Najihah, N., & Wijayanti, D. (2020). Kepatuhan Kontrol Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 02(01), 402–406.
- Widhawati, R., Vebry Haryati Lubis, & Komalasari, O. (2024). Upaya Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi Pada Lansia di Poli Klinik Rawat Jalan RSUD Cilegon. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 6(1), 183–188. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
- Widyasari, V., Rahman, F. F., Lin, K. H., & Wang, J. Y. (2021). The effectiveness of health services delivered by community health workers on outcomes related to

- non-communicable diseases among elderly people in rural areas: A systematic review. *Iranian Journal of Public Health*, 50(6), 1088–1096. <https://doi.org/10.18502/ijph.v50i6.6408>
- Yang, D., Chen, J., Zhang, T., Lin, Y., Yao, X., Meng, L., Guo, F., Chen, K., Dai, H., & Tang, M. (2022). Influencing factors of wide pulse pressure in an elderly Chinese population: A cross-sectional study. *Journal of Clinical Hypertension*, 24(11), 1482–1490. <https://doi.org/10.1111/jch.14582>
- Yanny, Y., Mukarramah, S., & Mongkito, R. Y. S. (2023). Peningkatan Kualitas Hidup Lansia dengan Senam Lansia, Edukasi Gizi dan Pemeriksaan Kesehatan. *Journal of Community Service and Society Empowerment*, 1(01), 48–56. <https://doi.org/10.59653/jcsse.v1i01.232>
- Yuliza, R., Tahlil, T., & Ridwan, A. (2023). Edukasi Aktivitas Fisik Dan Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi : Studi Kasus. *Studi Kasus : JIM FKep*, 7(1), 187–194.