



PEMBERDAYAAN KADER DAN LANSIA DALAM MENGONTROL HIPERTENSI MELALUI PEMBENTUKAN KELOMPOK SEHATI (SEHAT ATASI HIPERTENSI)

EMPOWERMENT OF CADRES AND ELDERLY IN CONTROLLING HYPERTENSION THROUGH THE ESTABLISHMENT OF THE SEHATI GROUP (HEALTHY TO OVERCOME HYPERTENSION)

Reni Zulfitri^{1*}, Ari Pristiana Dewi², Puteri Dianti³, Gusti Rendi⁴, Mita Asmarani⁵, Tarisa Lestari⁶, Aldis Nazariati Rif'at⁷, Nazhifah Hawadya⁸, Alvia Annisa⁹, Syava Ardilawati¹⁰, Firli Febriani¹¹, Fauzia Maitullah¹², Wesita¹³, Kuntum Rihadatul¹⁴, Pazmi Fajarwati¹⁵, Melly Magdalena¹⁶

12345678910 Universitas Riau, Pekanbaru, Indonesia

email : aldisnazarianti0403@gmail.com

Abstrak: Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang banyak dialami masyarakat dan menjadi faktor risiko utama terjadinya stroke, gagal jantung, serta penyakit jantung koroner. Berdasarkan hasil pengkajian di RW 13 Kelurahan Sri Meranti, hipertensi menempati proporsi tertinggi yaitu 53,6%, dengan 33,3% di antaranya masih belum terkontrol. Kurangnya kepatuhan minum obat serta rendahnya partisipasi penderita hipertensi dalam kegiatan posyandu memperburuk kondisi ini. Kegiatan edukasi kesehatan "Hidup Sehat, Atasi Hipertensi" dilaksanakan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan penderita hipertensi terkait pencegahan dan pengendalian tekanan darah tinggi. Edukasi dilakukan dengan metode ceramah, demonstrasi terapi rendam kaki dengan air serai, diskusi, serta pembentukan kelompok SEHATI sebagai wadah dukungan sosial. Sebanyak 19 peserta penderita hipertensi mengikuti kegiatan ini. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai pengetahuan dari 87,9 (pre-test) menjadi 92,6 (post-test). Seluruh peserta (100%) mencapai kategori nilai baik setelah edukasi. Kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran penderita hipertensi tentang pengendalian penyakitnya. Namun demikian, perubahan perilaku jangka panjang masih memerlukan edukasi berkelanjutan serta dukungan keluarga dan lingkungan.

Kata Kunci: Hipertensi; Penderita Hipertensi; Edukasi Kesehatan; Kepatuhan Obat.

Abstract: Hypertension is one of the most common health problems in the community and a major risk factor for stroke, heart failure, and coronary heart disease. An assessment conducted in RW 13 Sri Meranti Village showed that hypertension had the highest prevalence (53.6%), with 33.3% of cases remaining uncontrolled. Poor medication adherence and limited participation of hypertensive patients in community health activities further worsen this condition. The health education activity "Healthy Living, Overcome Hypertension" was implemented to improve the understanding and skills of hypertensive patients regarding hypertension prevention and management. The intervention included lectures, demonstrations of lemongrass foot-soak therapy, discussions, and the establishment of the SEHATI support group as a social platform. A total of 19 hypertensive patients participated in this activity. Evaluation results showed an increase in the average knowledge score from 87.9 (pre-test) to 92.6 (post-test). All participants (100%) achieved a good score category after the education. This activity proved effective in improving knowledge and awareness among hypertensive patients; however, long-term behavioral change still requires continuous education and support from families and the community.

Keywords: Hypertension; Hypertensive Patients; Health Education; Medication Adherence.

Article History:

Received	Revised	Published
20 November 2025	10 Januari 2026	15 Januari 2026

Pendahuluan

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan tidak menular yang paling sering dijumpai di masyarakat dan menjadi faktor risiko utama terjadinya stroke, gagal jantung, serta penyakit jantung koroner (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Hipertensi dapat dialami oleh berbagai kelompok usia, baik dewasa maupun lanjut usia, seiring dengan meningkatnya faktor risiko seperti pola makan tinggi garam, kurang aktivitas fisik, stres, obesitas, dan kebiasaan merokok (World Health Organization [WHO], 2021). World Health Organization menjelaskan bahwa hipertensi dapat terjadi apabila tekanan darah seseorang terlalu tinggi $\geq 140/90 \text{ mmHg}$.

Hipertensi harus dikontrol dengan minum obat setiap hari untuk menjaga tekanan darah tetap stabil dan mencegah komplikasi serius. Studi oleh Fadhlurrahman (2022) menunjukkan bahwa ketidakterpatuhan penggunaan obat antihipertensi secara signifikan mengurangi risiko komplikasi pada pasien hipertensi. Pasien yang tidak patuh terhadap pengobatan memiliki risiko lebih tinggi mengalami komplikasi seperti stroke dan kerusakan organ lainnya. Penelitian ini menguatkan bahwa pengobatan hipertensi harus dijalani secara konsisten dalam jangka panjang untuk menjaga tekanan darah tetap terkendali dan menghindari komplikasi serius. Selain itu, penelitian lain juga menegaskan bahwa ketidakpatuhan obat menjadi salah satu faktor utama kegagalan pengendalian tekanan darah, sementara ketidakterpatuhan meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi (Asmarani, 2024).

Berdasarkan hasil pengkajian terhadap 77 kepala keluarga di RW 13 Kelurahan Sri Meranti, ditemukan antara lain hipertensi (53,6%), diabetes melitus (17,9%), gangguan pendengaran (14,3%), gangguan pola tidur (10,7%), stres atau kesepian (21,4%), asam urat (21,4%), kolesterol (7,1%), gangguan penglihatan (21,4%), masalah lain (28,6%), dan tidak memiliki masalah kesehatan (17,9%). Dari data tersebut, hipertensi menempati urutan tertinggi dengan proporsi hipertensi terkontrol (mengonsumsi obat rutin) sebesar 66,7% dan hipertensi tidak terkontrol sebesar 33,3%.

Hasil wawancara dengan pihak RW 13 dan kader kesehatan menunjukkan bahwa wilayah RT 01, 02, dan 03 memiliki tiga masalah kesehatan utama yang sering dialami di wilayah ini adalah hipertensi, asam urat, dan diabetes melitus, dengan hipertensi sebagai masalah yang paling dominan. Namun, sebagian besar penderita hipertensi enggan datang ke posyandu karena kegiatan yang dilakukan hanya berupa pemeriksaan kesehatan tanpa pemberian obat seperti sebelumnya. Kondisi ini menyebabkan tekanan darah sulit dipantau secara rutin. Kader kesehatan juga membenarkan bahwa kehadiran penderita hipertensi di posyandu menurun dalam dua bulan terakhir. Selain itu, diketahui pula bahwa sebagian besar jarang berkegiatan di luar rumah dan kurang berpartisipasi dalam aktivitas sosial di lingkungan sekitar.

Beberapa juga diketahui berhenti atau tidak rutin mengonsumsi obat antihipertensi dengan berbagai alasan, seperti merasa bosan minum obat setiap hari, merasa tidak ada efek nyata terhadap kesehatannya, takut ketergantungan obat, serta karena sistem posyandu yang tidak lagi menyediakan obat-obatan, termasuk antihipertensi. Hal ini membuat penderita hipertensi semakin enggan datang ke posyandu maupun fasilitas kesehatan tingkat pertama (faskes 1).

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan penyuluhan terkait hipertensi serta upaya pemberdayaan yang dapat meningkatkan kemandirian penderita hipertensi melalui pembentukan kelompok "Sehati" (Sehat Atasi Hipertensi). Kelompok ini diharapkan menjadi wadah bagi penderita hipertensi untuk saling mendukung, aktif berkegiatan, dan menerapkan gaya hidup sehat bersama. Selain itu, kelompok ini juga berperan dalam membantu kader memantau serta meningkatkan pengelolaan hipertensi secara berkelanjutan.

Metode

Kegiatan ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman serta keterampilan lansia dalam melakukan pengelolaan hipertensi secara mandiri, sekaligus mendorong terciptanya dukungan sosial yang berkelanjutan di lingkungan masyarakat. Sasaran kegiatan mencakup 19 orang peserta, terdiri atas lansia dan warga yang memiliki kepedulian terhadap masalah hipertensi di wilayah RW 13 Kelurahan Sri Meranti. Pelaksanaan kegiatan menggunakan beberapa metode berikut:

1. Sosialisasi Kelompok SEHATI (Sehat Atasi Hipertensi)

Tahap awal kegiatan diawali dengan sosialisasi mengenai konsep dan tujuan pembentukan Kelompok SEHATI yang disampaikan oleh mahasiswa. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman serta menumbuhkan kesadaran penderita hipertensi dan kader mengenai pentingnya pengendalian hipertensi secara mandiri dan berkelompok.

2. Pembentukan Struktur Organisasi Kelompok

Setelah kegiatan sosialisasi, dilakukan pembentukan struktur organisasi kelompok yang terdiri atas ketua, kader penanggung jawab, serta perwakilan lansia yang berperan sebagai motivator dan penggerak kegiatan. Pembentukan struktur ini bertujuan agar kegiatan kelompok dapat terorganisasi dengan baik dan berkelanjutan.

3. Penyusunan Komitmen dan Program Kegiatan Bersama

Pada tahap ini dilakukan musyawarah untuk menyusun komitmen bersama terkait pelaksanaan program kegiatan secara berkala (setiap tahun, per enam bulan, atau per tiga bulan). Program kegiatan yang disepakati meliputi pemeriksaan tekanan darah rutin, edukasi kesehatan, manajemen stres, relaksasi, aktivitas fisik ringan seperti yoga dan senam lansia, serta kegiatan spiritual.

4. Pelatihan Kader dan Penderita Hipertensi

Pelatihan diberikan kepada kader dan lansia sebagai upaya peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam mengontrol hipertensi, dengan narasumber dari tenaga kesehatan dan akademisi, dengan materi Perawatan Hipertensi, Manajemen Stres dan Teknik Relaksasi, Diet untuk Hipertensi

5. Metode Diskusi dan Tanya Jawab

Sesi diskusi dan tanya jawab dilakukan di akhir kegiatan sebagai sarana evaluasi pemahaman peserta. Peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pertanyaan seputar pengelolaan hipertensi, terutama terkait penggunaan terapi nonfarmakologis dalam kehidupan sehari-hari. Melalui interaksi ini, peserta menjadi lebih aktif dan termotivasi, serta pemahaman mereka terhadap materi yang disampaikan dapat meningkat secara signifikan.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan dilaksanakan pada Minggu, 19 Oktober 2025 tepatnya di posyandu tampuk manggis bersusun wajik. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 19 orang peserta, yang terdiri dari 3 laki-laki dan 16 perempuan..

Tahap Persiapan

Dalam rangka menyiapkan kegiatan pemberdayaan masyarakat dengan pembentukan kelompok SEHATI, timmelakukan serangkaian persiapan yang meliputi penyusunan materi edukasi, persiapan media, serta koordinasi pelaksanaan kegiatan. Materi edukasi disusun dalam bentuk PowerPoint dengan bahasa yang sederhana dan menarik agar mudah dipahami peserta, mencakup pengertian hipertensi, faktor risiko, tanda dan gejala, serta langkah

pencegahan dan pengendalian hipertensi. Selain itu, disiapkan pula instrumen pre-test dan post-test sebagai alat evaluasi untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan edukasi.

Tim juga menyiapkan berbagai perlengkapan seperti laptop, proyektor, speaker, serta bahan pendukung lain untuk menunjang kegiatan penyuluhan. Koordinasi dilakukan bersama pihak RW dan kader kesehatan setempat guna mendapatkan izin serta memastikan kelancaran pelaksanaan kegiatan. Di samping itu, dilakukan pula persiapan pelaksanaan senam hipertensi yang akan dilaksanakan secara rutin setiap minggu selama periode kegiatan. Gerakan senam dipilih berdasarkan panduan senam hipertensi yang aman dan bermanfaat bagi penderita dalam membantu menurunkan tekanan darah serta meningkatkan kebugaran tubuh.

Sebagai bentuk tindak lanjut dari kegiatan edukasi, dilakukan juga persiapan pembentukan kelompok SEHATI (Sehat Atasi Hipertensi) sebagai wadah dukungan sosial dan pemantauan kesehatan bagi penderita hipertensi. Dalam tahap ini, tim penyuluhan bersama kader dan perwakilan warga menyusun struktur kelompok, jadwal pertemuan rutin, serta rencana kegiatan yang mencakup senam hipertensi, diskusi kesehatan, dan pemeriksaan tekanan darah berkala. Dengan persiapan yang matang tersebut, kegiatan diharapkan dapat berjalan lancar dan memberikan manfaat nyata bagi peningkatan pemahaman serta pengendalian hipertensi di masyarakat RW 13 Kelurahan Sri Meranti.

Tahap Pelaksanaan

A. Pendidikan Kesehatan oleh Tim Dosen Komunitas

Kegiatan edukasi bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan penderita hipertensi dalam mengelola tekanan darah secara mandiri. Sebelum penyampaian materi, peserta diminta mengerjakan pre-test selama 5 menit untuk mengetahui tingkat pemahaman awal.

Materi disampaikan menggunakan media Power Point dengan bahasa sederhana agar mudah dipahami peserta. Pemateri terdiri dari tim dosen keperawatan komunitas, yaitu dengan materi Perawatan Hipertensi, yang membahas cara pemantauan tekanan darah, pentingnya kepatuhan minum obat, serta perubahan gaya hidup sehat, Diet DASH: Pola Makan Sehat untuk Mengontrol Hipertensi, yang menjelaskan jenis makanan yang dianjurkan dan yang harus dihindari, serta penerapan prinsip DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) dalam kehidupan sehari-hari. Dan Manajemen Stres pada Penderita Hipertensi, yang memaparkan hubungan stres dengan peningkatan tekanan darah serta teknik relaksasi sederhana untuk membantu mengendalikan stres. Kegiatan dilaksanakan di posyandu RW 13, sri meranti.

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan diskusi dan sesi tanya jawab yang dipandu oleh moderator. Peserta tampak antusias dan aktif bertanya, terutama terkait pengendalian tekanan darah dan pengaturan pola makan. Di akhir sesi, peserta mengerjakan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan setelah kegiatan edukasi berlangsung. Kegiatan kemudian ditutup dengan refleksi singkat, motivasi, dan salam penutup dari tim penyuluhan.

B. Sebagai tindak lanjut dari kegiatan edukasi, dibentuk Kelompok SEHATI (Sehat Atasi Hipertensi) yang berfungsi sebagai wadah dukungan sosial dan pemantauan kesehatan bagi penderita hipertensi di RW 13 Kelurahan Sri Meranti. Kelompok ini dibentuk melalui koordinasi antara tim penyuluhan, kader kesehatan, dan perwakilan warga.

Sudah terbentuk struktur organisasi kelompok SEHATI yang terdiri dari Ketua, Bendahara, dan Anggota.

Untuk mendukung keberlanjutan kegiatan, kelompok SEHATI menyusun program kerja utama, yaitu:

1. Pos Tensi SEHATI — kegiatan pemeriksaan tekanan darah rutin dan pencatatan hasil pengukuran.
2. Senam Hipertensi — kegiatan olahraga ringan untuk membantu menurunkan tekanan darah dan menjaga kebugaran, dilaksanakan secara rutin setiap minggu.
3. Penanaman Tanaman Obat Keluarga (TOGA) — kegiatan menanam dan memanfaatkan tanaman herbal seperti serai, daun seledri, dan kumis kucing untuk mendukung terapi nonfarmakologis hipertensi.

Kelompok ini diharapkan menjadi sarana edukatif dan sosial bagi masyarakat dalam meningkatkan kepedulian terhadap kesehatan, serta memperkuat kemandirian penderita hipertensi dalam mengelola penyakitnya.

C. Kegiatan Senam Anti Hipertensi Rutin

Sebagai bagian dari program kerja kelompok SEHATI, dilaksanakan kegiatan senam anti hipertensi yang dilakukan secara rutin setiap minggu selama periode 19 Oktober hingga 9 November 2025 di RW 13 Kelurahan Sri Meranti. Sebelum kegiatan dimulai, peserta terlebih dahulu melakukan pemeriksaan tekanan darah (cek tensi) yang dibantu oleh kader kesehatan untuk memastikan kondisi fisik peserta dalam keadaan aman.

Tujuan kegiatan senam anti hipertensi adalah untuk membantu menurunkan tekanan darah, meningkatkan kebugaran jasmani, melancarkan sirkulasi darah, serta mengurangi tingkat stres yang dapat memperburuk kondisi hipertensi. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk menumbuhkan kebiasaan hidup sehat melalui aktivitas fisik ringan yang teratur dan menyenangkan.

Senam ini dipandu oleh instruktur dan kader kesehatan dengan gerakan sederhana yang aman bagi penderita hipertensi, mengikuti panduan dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tentang aktivitas fisik bagi penderita penyakit tidak menular. Gerakan senam dilakukan dengan intensitas ringan hingga sedang, melibatkan peregangan otot, latihan pernapasan, serta koordinasi tubuh untuk menjaga elastisitas otot dan memperlancar aliran darah.

Selain manfaat fisiologis, kegiatan senam ini juga memiliki manfaat sosial dan psikologis. Peserta dapat saling berinteraksi, memberi semangat, dan memperkuat rasa kebersamaan antar anggota kelompok SEHATI. Kegiatan yang dilakukan secara rutin ini diharapkan mampu menumbuhkan komitmen dan motivasi bagi masyarakat untuk menjaga kesehatan secara berkelanjutan, khususnya dalam pengendalian hipertensi.

Pada akhir kegiatan, dilakukan evaluasi sederhana terhadap kondisi peserta, mencakup perasaan setelah senam, perubahan tekanan darah, serta tingkat kepuasan terhadap kegiatan. Secara umum, peserta menyatakan senam memberikan efek tubuh lebih ringan, rileks, dan semangat, serta berharap kegiatan ini dapat terus dilaksanakan secara berkelanjutan di lingkungan RW 13.



Gambar 1. Pendidikan kesehatan dan pembentukan kelompok SEHATI



Gambar 2. Penyerahan SK Pembentukan Kelompok SEHATI kepada Kader dan Ketua Kelompok SEHATI



Gambar 3. Kegiatan senam anti-hipertensi rutin



Gambar 4. Foto dokumentasi kegiatan bersama mahasiswa, tim dosen FKP UNRI, dan Kelompok SEHATI

Tahap Evaluasi

Kegiatan edukasi berlangsung dengan lancar dan mendapat respons positif dari peserta. Peserta terlihat antusias, aktif bertanya dan menjawab selama sesi berlangsung, serta mampu memahami materi mengenai pengertian hipertensi, tanda dan gejala, pencegahan, dan langkah penanganannya. Hasil pre-test dan post-test pada 19 responden menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan. Rata-rata nilai peserta naik dari 87,9 (pre-test) menjadi 92,6 (post-test), dan seluruh peserta (100%) mencapai kategori nilai baik setelah edukasi. Selisih peningkatan rata-rata sebesar 4,7 poin menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai hipertensi.

Tabel 1.1 Hasil Pre Test & Post Test

Rentang Nilai	Frekuensi Pre Test	Frekuensi Post Test
60	0	1
70	1	0
80	6	1
90	8	9

100	4	8
Rata-rata	87,9	92,6

Metode penyampaian yang sederhana, interaktif, dan mudah dipahami menjadi keunggulan kegiatan ini. Penggunaan media gambar dan slide membantu memperjelas materi, sedangkan sesi tanya jawab dan demonstrasi sederhana meningkatkan keterlibatan peserta sehingga pesan edukasi tersampaikan lebih efektif. Namun, terdapat beberapa tantangan yang dapat memengaruhi keberhasilan perubahan perilaku, seperti pola makan tinggi garam, kurangnya aktivitas fisik, rendahnya pemeriksaan kesehatan rutin, serta minimnya pengawasan keluarga terhadap kebiasaan sehari-hari. Faktor-faktor ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku tidak dapat dicapai hanya melalui satu kali edukasi.

Selain peningkatan pengetahuan, hasil evaluasi perilaku dan sikap menunjukkan perubahan positif setelah kegiatan berlangsung. Berdasarkan pemantauan kader kesehatan selama pelaksanaan kegiatan rutin kelompok SEHATI dan senam anti hipertensi, peserta mulai menunjukkan perilaku lebih aktif dalam menjaga kesehatannya. Beberapa peserta mulai memeriksakan tekanan darah secara teratur, membatasi konsumsi garam, dan berupaya mengikuti senam hipertensi mingguan. Hasil pemeriksaan menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada sebagian peserta setelah mengikuti kegiatan secara rutin selama tiga minggu. Hal ini mengindikasikan bahwa peningkatan aktivitas fisik dan kepatuhan terhadap edukasi yang diberikan memberikan dampak nyata terhadap kondisi kesehatan peserta.

Dari sisi sikap dan kepedulian, terlihat peningkatan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pengendalian hipertensi. Peserta menunjukkan keinginan yang lebih tinggi untuk menjaga pola makan sehat, memeriksa tekanan darah secara berkala, serta berbagi informasi kesehatan dengan keluarga dan lingkungan sekitar. Kader dan anggota kelompok SEHATI juga menunjukkan semangat untuk melanjutkan kegiatan secara mandiri, termasuk menjalankan program Pos Tensi SEHATI, senam hipertensi, dan penanaman TOGA sebagai bentuk keberlanjutan kegiatan.

Meskipun kegiatan berjalan baik, masih terdapat beberapa tantangan yang dapat memengaruhi keberhasilan perubahan perilaku, seperti kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi garam, kurangnya aktivitas fisik di luar kegiatan senam, serta minimnya pengawasan keluarga terhadap kepatuhan minum obat. Faktor-faktor ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku membutuhkan waktu, pengulangan, serta pendampingan yang berkelanjutan. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan edukasi lanjutan, monitoring tekanan darah rutin, dan dukungan dari kader serta keluarga agar dampak positif kegiatan dapat dipertahankan dalam jangka panjang.

Kesimpulan

Kegiatan pemberdayaan masyarakat dengan pembentukan kelompok SEHATI terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi mengenai pencegahan dan pengendalian hipertensi di RW 13 Kelurahan Sri Meranti. Hal ini ditunjukkan oleh adanya peningkatan nilai rata-rata pengetahuan dari pre-test 87,9 menjadi 92,6 pada post-test, serta seluruh peserta mencapai kategori nilai baik setelah intervensi. Metode edukasi yang meliputi ceramah, diskusi, serta kegiatan pemberdayaan yg meliputi pendidikan kesehatan tentang hipertensi, pembentukan kelompok SEHATI, dan senam antihipertensi rutin memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan pemahaman dan keterlibatan penderita hipertensi.

Meskipun demikian, masih diperlukan upaya lanjutan berupa edukasi berkelanjutan, peningkatan kepatuhan minum obat, serta dukungan keluarga dan lingkungan untuk mendorong perubahan perilaku jangka panjang dalam pengelolaan hipertensi.

Diharapkan masyarakat RW 13 dapat terus meningkatkan kesadaran dan kepedulian terhadap kesehatan, khususnya dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi pada penderita hipertensi. Partisipasi aktif dalam kegiatan posyandu, penerapan gaya hidup sehat, serta dukungan antarwarga menjadi kunci untuk menciptakan lingkungan yang lebih sehat. Semoga masyarakat dapat menjadikan hasil edukasi ini sebagai langkah awal untuk membangun kebiasaan positif dan saling mendukung dalam menjaga kesehatan, sehingga angka kejadian hipertensi dapat terus menurun dan kualitas hidup penderita hipertensi semakin baik.

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah berperan serta dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada pihak RW 13 Kelurahan Sri Meranti, kader kesehatan, dan seluruh peserta kegiatan yang telah berpartisipasi aktif dalam setiap sesi edukasi, senam hipertensi, serta pembentukan kelompok SEHATI. Dukungan dan antusiasme masyarakat menjadi faktor penting yang mendukung keberhasilan kegiatan ini. Kami juga menyampaikan apresiasi kepada rekan-rekan tim pengabdian masyarakat atas kerja sama, semangat, dan tanggung jawab yang tinggi dalam setiap tahapan kegiatan mulai dari persiapan, pelaksanaan, hingga penyusunan laporan akhir.

Akhir kata, semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat nyata bagi masyarakat, khususnya dalam meningkatkan kesadaran dan kemandirian dalam mengendalikan hipertensi di lingkungan komunitas.

Referensi

- Asmarani, D. (2024). Hubungan Kepatuhan Minum Obat dengan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(2), 112-120.
- Dhrik, M., Prasetya, A. A. N. P. R., & Ratnasari, P. M. D. (2023). Analisis Hubungan Pengetahuan terkait Hipertensi dengan Kepatuhan Minum Obat dan Kontrol Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Medicamento*, 9(1), 70-77.
- Fadhlurrahman, A. (2022). Kepatuhan Penggunaan Obat Antihipertensi dan Risiko Komplikasi pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(1), 45-53.
- Fauziah, N., Lestari, D., & Ramadhan, A. (2023). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepatuhan Penderita Hipertensi dalam Mengonsumsi Obat di Komunitas. *Jurnal Keperawatan Holistik*, 9(3), 210–219.
- Hamzah, S., & Saleh, S. N. H. (2022). Upaya Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Hipertensi Melalui Metode Penyuluhan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kasih (JPMK)*, Istiqomah, F., Tawakal, A. I., Haliman, C. D., & Atmaka, D. R. (2022). Pengaruh pemberian edukasi terhadap pengetahuan hipertensi peserta prolansis perempuan di Puskesmas Brambang, Kabupaten Jombang. *Media Gizi Kesmas*, 11(1), 159-165.3(2), 7-13.
- Kemenkes Replubik Indonesia. (2019). Buku pedoman pencegahan penyakit tidak memilar. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, EA (2023). Hipertensi; Artikel Tinjauan. Pengembangan Pengetahuan dan Praktik Kesehatan , 2 (2), 100-117.
- Marbun, WS, & Hutapea, L. (2022). Konseling Kesehatan pada Penderita Hipertensi Dewasa mengenai Tingkat Pengetahuan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari* , 6 (1), 89-99.

- Oktaria, M., Hardono, H., Wijayanto, W. P., & Amiruddin, I. (2023). Hubungan pengetahuan dengan sikap diet hipertensi pada lansia. *Jurnal Ilmu Medis Indonesia*, 2(2), 69-75.
- Rahayu, D., & Nugroho, F. (2022). Efektivitas Senam Hipertensi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kesehatan*, 13(1), 45–53.
- Rahmawati, S., & Puspitasari, E. (2023). Pengaruh Manajemen Stres terhadap Pengendalian Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah*, 11(2), 89–96.
- Rizqiya, M., & Ningrum, D. N. A. (2023). Trend kejadian hipertensi dan pola distribusi kejadian hipertensi dengan penyakit penyerta secara epidemiologi di Indonesia. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 3(3), 367-375.
- Wirakhmi, I. N., & Purnawan, I. (2021). Hubungan kepatuhan minum obat dengan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 12(2), 327-333.
- World Health Organization (WHO). (2024). World Hypertension Day 2024: Measure Your Blood Pressure Accurately ,Control It,Live Longer