



Penatalaksanaan Hipertensi dengan “Cerdik” pada Lansia di Posyandu Lansia Kasih Ibu Tangkerang Labuai Kota Pekanbaru

Jasrida Yunita¹, Herniwanti^{2✉}, Nurlisis³, Wirdaningsih⁴, Muhammad Muzakir Fahmi⁵

Magister Kesehatan Masyarakat, Universitas Hang Tuah Pekanbaru, Indonesia^{1,2,3,4}

Profesi Ners, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Indonesia⁵

E-mail : jasrida@htp.ac.id¹, herniwanti@htp.ac.id², nurlisis@ht.ac.id³, wirdaningsih@htp.ac.id⁴, fahmi@uptt.ac.id⁵

Abstrak

Kejadian hipertensi semakin meningkat seiring bertambahnya usia. Salah satu upaya dalam menangani hipertensi adalah dengan penatalaksanaan hipertensi dengan “CERDIK”. Puskesmas Sapta Taruna Kota Pekanbaru memiliki posyandu lansia dengan permasalahan kesehatan hipertensi dan diabetes melitus (DM). Tujuan pengabdian adalah dapat dilakukannya penatalaksanaan hipertensi dengan CERDIK pada lansia. Metode kegiatan dilakukan melalui pengecekan kesehatan, penyuluhan, dan pemantauan aktifitas fisik. Sasaran adalah lansia yang terdaftar di Posyandu Lansia Kasih Ibu Tangkerang Selatan Kota Pekanbaru, Riau yang diharapkan adalah terkontrolnya kesehatan lansia terutama tekanan darah lansia. Kegiatan pengabdian di lapangan dilaksanakan selama 3 bulan pada bulan November 2021- Maret 2022 di Posyandu Lansia Kasih Ibu yang diikuti lebih kurang 20 orang lansia perempuan dan laki-laki. Hasil pengabdian masyarakat adalah dengan memperkenalkan pola hidup sehat kepada lansia, senam lansia dan pengecekan kesehatan seperti: penimbangan berat badan, tekanan darah, dan kadar gula darah. Program CERDIK yaitu: Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin beraktivitas fisik, Diet yang sehat dan seimbang, Istirahat yang cukup dan Kelola stres. Peningkatan pengetahuannya dari Lansia dari pre dan post test sebanyak 24% Diharapkan dengan adanya penyuluhan kesehatan ini akan meningkatnya pengetahuan lansia tentang tatalaksana hipertensi, serta meningkatnya aktifitas fisik lansia atau terlaksananya aktifitas fisik lansia secara rutin. Kegiatan pengabdian masyarakat dari Universitas Hang Tuah diharapkan berkelanjutan untuk mencapai Lansia yang sehat dan mandiri.

Kata kunci: CERDIK, lansia, hipertensi, posyandu, Pekanbaru

Abstract

The incidence of hypertension increases with age. One of the efforts in dealing with hypertension is the management of hypertension with "CERDIK". Sapta Taruna Health Center Pekanbaru City has a posyandu for the elderly with health problems of hypertension and diabetes mellitus (DM). The purpose of the service is to be able to do the management of hypertension with CERDIK in the elderly. The method of activity is carried out through health checks, counseling, and monitoring of physical activity. The target is the elderly who are registered at the Posyandu Lansia Kasih Ibu Tangkerang Selatan Pekanbaru City, Riau which is expected to control the health of the elderly, especially the elderly's blood pressure. Field service activities were carried out for 3 months in July – September 2021 at the Kasih Ibu Lansia Posyandu which was attended by approximately 20 elderly women and men. The results of community service are by introducing a healthy lifestyle to the elderly, elderly exercise and health checks such as: weighing, blood pressure, and blood sugar levels. CERDIK Programs are: Regular health checks, Get rid of cigarette smoke, Diligent physical activity, Healthy and balanced diet, Adequate rest and Manage stress. Increased knowledge of the elderly from pre and post tests as much as 24% It is hoped that with this health education there will be increased knowledge of the elderly about hypertension management, as well as increased physical activity of the elderly or the implementation of physical activity of the elderly on a regular basis. Community service activities from Hang Tuah University are expected to be sustainable to achieve healthy and independent seniors.

Keywords: SMART, elderly, hypertension, posyandu, Pekanbaru

Copyright (c) 2022 Jasrida Yunita, Herniwanti, Nurlisis, Wirdaningsih, Muhammad Muzakir Fahmi

✉ Corresponding author

Address : Universitas Hang Tuah Pekanbaru

Email : herniwanti@htp.ac.id

DOI : <https://doi.org/10.31004/abdidas.v3i6.704>

ISSN 2721- 9224 (Media Cetak)

ISSN 2721- 9216 (Media Online)

PENDAHULUAN

Kejadian hipertensi semakin meningkat seiring bertambahnya usia. Hasil *National Population Health Survey* 2019 di Singapura menemukan bahwa prevalensi hipertensi pada usia 55-59 tahun 22,8% meningkat pada usia 70-74 tahun menjadi 55,8% (MOH Singapore, 2019). Hasil *National Health and Morbidity Survey* 2019 di Malaysia menemukan prevalensi hipertensi pada kelompok usia 55- 59 tahun sebesar 35% meningkat menjadi 43,3% pada usia 60-64%, 55,3% pada usia 65-69 tahun, dan 60,1% pada usia 70-74 tahun, dan 75% pada usia 75 tahun atau lebih (Indonesia, 2019), (Arpan & Sunarti, 2017), (Indonesia, 2019).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 di Indonesia juga menemukan semakin bertambah usia, semakin banyak yang menderita hipertensi. Pada kelompok usia 55-64 tahun sebesar 55,2%, pada usia 65-74 tahun sebesar 63,2%, dan usia 75 atau lebih sekitar 69,5% (Indonesia, 2019). Analisis *data Indonesian Family Life Survey* 2014 juga menemukan prevalensi hipertensi pada lansia usia 60 tahun atau lebih sekitar 55% (Yunita & Sartika, 2021).

Kejadian hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor baik dari diri sendiri maupun lingkungan yang saling terkait dan mempengaruhi. Selain faktor usia, status gizi seperti berat badan lebih/obesitas, status merokok, dan kurangnya aktifitas fisik berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia. Kondisi ini dapat diminimalkan dengan upaya menua sehat dan mengacu pada konsep menua aktif sehat dan mandiri (Herniwanti, Yunita, et al., 2020). Menua Sehat (Healthy Aging) didefinisikan sebagai proses untuk mengembangkan dan menjaga kemampuan fungsional yang menciptakan kesejahteraan pada lansia. Menua sehat

menggambarkan bagaimana masyarakat dapat membuat seseorang untuk berfungsi dan melakukan hal-hal yang memiliki nilai baginya, khususnya pada saat lansia terutama masa Covid-19 ini perlu menjaga kesehatan diri (Herniwanti, Dewi, et al., 2020).

Menua sehat dapat dilakukan dengan “CERDIK”. Semboyan “CERDIK” dipopulerkan oleh Kemenkes RI yang salah satunya dalam pencegahan hipertensi. Kegiatan yang disarankan adalah cek kesehatan secara rutin, enyahkan asap rokok, rajin aktifitas fisik, diet seimbang, istirahat cukup, serta kelola stress. Kegiatan “CERDIK” tergambar juga dalam Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 36 tahun 2016 tentang Pedoman Penyelenggaraan Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga (PIS-PK), dimana beberapa kegiatan dalam PIS-PK ini adalah penderita hipertensi berobat teratur dan tidak ada keluarga yang merokok (Permenkes RI No.25, 2016).

Puskesmas Sapta Taruna Kota Pekanbaru memiliki 4 posyandu lansia yang cukup aktif pelaksanaannya, termasuk Posyandu Lansia Kasih Ibu. Permasalahan Kesehatan yang banyak dihadapi oleh lansia adalah hipertensi dan diikuti dengan diabetes melitus (DM). Untuk kasus hipertensi sendiri di Posyandu Lansia Kasih Ibu, dari 83 lansia, ditemui 43,4% lansia yang dinyatakan dalam laporan kader sebagai lansia dengan hipertensi. Maka diperlukan penyuluhan atau pengetahuan agar lansia bisa menjaga kesehatannya (Silvanasari et al., 2022).

Tingginya kasus hipertensi di Posyandu Lansia Kasih Ibu perlu dikontrol dengan melakukan KIE terhadap kelompok lansia. Kegiatan KIE dapat melalui penatalaksanaan hipertensi dengan CERDIK, sehingga dapat meningkatkan status kesehatan masyarakat, khususnya lansia. Melalui kegiatan KIE ini, juga

merupakan wujud nyata dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan bekerjasama dengan Puskesmas Sapta Taruna Kota Pekanbaru, khususnya dengan kader Posyandu Kasih Ibu Tangkerang Selatan Kota Pekanbaru. Metode yang dilakukan adalah pengecekan kesehatan secara rutin, penyuluhan, dan pemantauan melalui grup Whatsapp (WA).

1. Cek Kesehatan

Cek kesehatan yang dilakukan adalah pengecekan tekanan darah menggunakan alat tensi meter secara rutin setiap bulan. Pengecekan dilakukan terhadap tekanan darah diastolik dan sistolik. Selain pengecekan darah rutin tiap bulan, juga dilakukan pengukuran tinggi badan, berat badan, dan lingkar pinggang lansia dalam rangka mengetahui status gizi lansia.

2. Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan berupa kegiatan pemberian edukasi tentang hal-hal terkait kegiatan tatalaksana hipertensi dengan CERDIK. Kegiatan penyuluhan dilakukan setiap bulan setelah kegiatan pengecekan kesehatan.

3. Pemantauan Kesehatan

Kegiatan pemantauan kesehatan ditekankan kepada pemantauan kegiatan aktifitas fisik yang dilakukan oleh lansia. Pemantauan dilakukan secara rutin 2 kali seminggu melalui grup Whatsapp (WA).

Lokasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Posyandu Kasih Ibu Tangkerang Selatan Kota Pekanbaru. Kegiatan di lapangan direncanakan selama 3 bulan dimulai dari bulan November 2021 – Maret 2022.

Rincian kegiatan sebagai berikut:

1. *Pretest* dilakukan pada saat awal kegiatan (bulan November 2021), untuk melihat bagaimana pengetahuan lansia terkait dengan penatalaksanaan hipertensi sehubungan dengan pendekatan CERDIK.
2. Kegiatan cek kesehatan rutin setiap bulannya dimulai bulan Januari 2021- Maret 2022. Kegiatan ini bersamaan dengan hari posyandu lansia.
3. Kegiatan penyuluhan dilakukan setelah pengecekan kesehatan:
 - a. Bulan Januari 2021, penyuluhan tentang tatalaksana hipertensi.
 - b. Bulan Februari 2021, penyuluhan tentang dampak dan bahaya rokok bagi kesehatan lansia dan diet seimbang pada lansia.
 - c. Bulan Maret 2021, penyuluhan tentang bagaimana cara mengelola stress pada lansia.
 - d. Pemantauan aktifitas fisik lansia 2 kali dalam seminggu dimulai Bulan Januari – Maret 2022.
 - e. *Postest* dalam rangka mengetahui peningkatan pengetahuan lansia terkait penatalaksanaan hipertensi, serta melakukan evaluasi terhadap kesehatan lansia meliputi kecenderungan tekanan darah dalam 3 bulan pemantauan. Kegiatan akan dilakukan pada bulan Maret 2022.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam melakukan pengabdian kepada masyarakat ini, ada beberapa pendekatan yang dilakukan, diantaranya:

1. *Community Development*, yaitu pendekatan yang berorientasi kepada upaya- upaya pengembangan pemberdayaan masyarakat dengan menjadikan masyarakat sebagai

subyek dan sekaligus obyek pembangunan dan melibatkan mereka secara langsung dalam berbagai kegiatan pengabdian masyarakat sebagai upaya meningkatkan peran serta mereka dalam pembangunan demi kepentingan mereka sendiri.

2. *Persuasif*, yaitu pendekatan yang bersifat seruan dan ajakan dengan hikmah dan bijaksana tanpa dilandasi unsur paksaan dalam bentuk apapun, agar masyarakat termotivasi untuk berusaha meningkatkan kualitas mereka, baik dalam hal keberagaman, ekonomi maupun pembangunan secara umum.
3. *Edukatif*, yaitu pendekatan yang dalam program maupun pelaksanaan pengabdian mengandung unsur pendidikan yang dapat mendinamisasikan masyarakat menuju kemajuan yang dicita-citakan.
4. *Partisipatif*, yaitu pendekatan yang berorientasi kepada upaya peningkatan peran serta masyarakat secara langsung dalam berbagai proses dan pelaksanaan pengabdian.
5. *Normatif*, yaitu pendekatan yang didasarkan kepada norma, nilai, hukum dan peraturan perundangan yang berlaku.



Gambar 1. Buku pemantauan kesehatan Lansia

Tahap Persiapan

- a. Bekerjasama dengan Puskesmas Sapta Taruna terutama dengan kader Posyandu Kasih Ibu Tangkerang Selatan Kota Pekanbaru untuk pelaksanaan pengabdian masyarakat.
- b. Menyusun rencana kerja pelaksanaan kegiatan pengabdian dengan melibatkan pihak Puskesmas Sapta Taruna dan kader lansia Posyandu Kasih Ibu.
- c. Menetapkan lansia yang bersedia ikut serta aktif dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam penatalaksanaan hipertensi.
- d. Membuat grup Whatsapp



Gambar 2. Melakukan pengecekan tekanan darah kepada peserta lansia.

Tahap Pelaksanaan

- a. Melakukan cek kesehatan rutin setiap bulannya.
- b. Melakukan edukasi tentang penatalaksanaan hipertensi melalui penyuluhan di Posyandu Lansia Kasih Ibu serta pemberian edukasi terkait dengan informasi dampak dan bahaya rokok pada lansia, gizi seimbang pada lansia, dan bagaimana mengelola stres pada lansia.

- c. Memantau kegiatan aktifitas fisik lansia melalui aplikasi Whatsapp.



Gambar 3. Senam Lansia diadakan pada posyandu kasih ibu, labuai sebagai bagian dari kegiatan CERDIK mengelola stress dengan olahraga ringan.

Tahap Evaluasi

- a. Evaluasi formatif dilakukan melalui kesiapan tim dalam melakukan pengabdian kepada masyarakat, berupa proposal/bentuk kegiatan yang jelas, ketersediaan dana, kesiapan kader dan masyarakat. Selain kesiapan sumber daya, juga dilakukan pretest diawal kegiatan untuk melihat sejauh mana pengetahuan masyarakat terkait dengan penatalaksanaan hipertensi.
- b. Evaluasi sumatif dilakukan diakhir program untuk melihat sejauh mana peningkatan pengetahuan masyarakat melalui postest, bagaimana aktifitas fisik masyarakat, serta status kesehatan terkait hipertensi.

Tabel 1. Hasil Evaluasi dari pelaksanaan pengabdian masyarakat pada Posyandu Kasih Ibu Labuai, Pekanbaru

No	Umur	BB	TD	Pre	Post	JK	Pekerjaan	Status	Pendidikan
1	62	43	142/80	6	6	P	IRT	MENIKAH	SMA
2	59	45	121/65	5	6	P	IRT	JANDA	SD
3	70	48	145/85	3	5	P	IRT	JANDA	SMA
4	71	55	130/70	6	6	P	IRT	MENIKAH	SD
5	62	50	172/85	7	5	P	IRT	JANDA	SMA
6	58	93	160/100	5	8	P	IRT	MENIKAH	SD
7	60	43.5	161/84	3	8	P	IRT	JANDA	SMA
8	91	58.7	162/85	4	6	P	IRT	JANDA	SMA
9	64	54	120/70	8	9	P	IRT	JANDA	SMA
10	70	36.5	120/70	1	4	P	IRT	MENIKAH	SD
11	58	52	150/85	6	6	P	IRT	JANDA	SD
12	71	56	159/85	5	6	P	IRT	JANDA	SD
13	68	65	150/90	5	7	P	IRT	JANDA	SMA
14	63	57	130/80	5	8	P	IRT	JANDA	SD
15	68	57	150/87	4	6	P	IRT	JANDA	SMA
16	63	61.5	18-/100	6	6	P	PENSIUNAN	MENIKAH	SMA
17	70	54	170/100	4	5	P	PENSIUNAN	JANDA	SMP
18	63	58	160/100	6	6	L	IRT	JANDA	SMP
19	69	62	150/90	1	4	P	IRT	JANDA	SMA
20	59	57	120/70	5	8	P	IRT	JANDA	sm
Rata-ri	66	55		4.75	6.25				
Jumlah				95	125				
Selisih				30					
% Post - Pre Test				24%					

Tabel 1 menunjukkan peserta berjumlah 20 orang dan 19 orang perempuan dan 1 orang laki-laki dengan rata-rata usia 66 tahun. Dalam kegiatan posyandu lansia peserta perempuan selalu lebih aktif dilihat dari pengabdian STMB di puskesmas pesisir (Herniwanti et al., 2021) dan juga pengabdian yang dilaksanakan di posyandu ini dengan topik yang berbeda yaitu kesehatan gigi (Oktavia et al., 2021) dan mengenai penanganan P3K (Purnawati Rahayu et al., 2022).

Peserta yang ikut ibu-ibu yang berstatus janda dengan profesi ibu rumah tangga dan pendidikan rata-rata SMP dan SMA tapi mempunyai semangat tinggi untuk mempelajari program CERDIK.



Gambar 4. Peserta Lansia disaat penyuluhan untuk mengkosumsi sayur dan juga penyuluhan yang berkaitan dengna CERDIK.

Hasil *Pre* dan *Post test* menunjukkan peningkatan pengetahuan sebanyak 25% dari jawaban yang benar dari kusioner yang diberikan mengenai pengetahuan tentang hipertensi. Artinya program ini cukup efektif untuk memberikan perubahan pada pola pikir dan pola hidup peserta posyandu lansia kasih ibu.

Direktur Pasca Sarjana Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Hang Tuah Pekanbaru Ibu Dr. Jasrida Yunita. SKM.MKes sebagai ketua pelaksana dari pengabdian masyarakat ini fokus kepada kesehatan lansia terutama mengenai hipertensi karena merupakan penyakit *silent kill* , yang artinya yang menderita

kadang tidak menyadari kalau penyakit ini berbahaya sehingga bisa menyebabkan kematian terutama pada lansia (Sabia et al., 2012).



Gambar5. Ketua Pelaksana pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat Ibu Dr. Jasrida dan Ibu Ketua Pelaksana Teknis Ibu Nurslisis.M.Kes.

Permasalahan hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia. Kejadian hipertensi tinggi pada lansia sekitar 43,4% dan perlu diselesaikan dengan cara penatalaksanaan hipertensi. Salah satu teknik penatalaksanaan hipertensi adalah dengan metode CERDIK (Tisri, 2014).

Tabel 2. Indikator Keberhasilan

No	Kegiatan	Target	Hasil Evaluasi
1.	Cek kesehatan	Pelaksanaan cek kesehatan rutin setiap bulan dengan melakukan pengecekan tensi darah dan berat badan.	Sudah dilaksanakan dengan memberikan buku pemantauan kesehatan lansia.
2.	Edukasi /penyuluhan	Kegiatan penyuluhan rutin tiap bulan tentang tatalaksana hipertensi Informasi melalui WA secara rutin setiap bulan	Dilakukan penyuluhan mengenai hipertensi. Makanan pemicu hipertensi yang harus dihindari Senam Lansia Group WA pemantauan kesehatan Lansia
3.	Pemantauan aktifitas fisik	Informasi secara rutin melalui WA grup rutin 2 kali seminggu	Kegiatan Rutin posyandu 2 kali seminggu di Posyandu Kasih Ibu

Dalam melakukan penatalaksanaan hipertensi dengan CERDIK ada beberapa kegiatan yang dapat dilakukan diantaranya:

C = cek kesehatan secara rutin

Kegiatan cek kesehatan secara rutin kepada lansia dilakukan setiap bulan dengan melakukan pengukuran tekanan darah termasuk juga pengukuran antropometri pada lansia (tinggi badan, berat badan, lingkar pinggang) untuk mengetahui apakah lansia menderita hipertensi atau gangguan gizi (gizi kurang/obesitas) .

E = Enyahkan asap rokok

Kegiatan dalam rangka enyah asap rokok dilakukan dengan pemberian edukasi dalam kegiatan penyuluhan tentang dampak dan bahaya rokok bagi Kesehatan lansia

R = Rajin aktifitas fisik

Dalam memantau aktifitas fisik lansia, dilakukan melalui grup Whatsapp dan akan dipantau dengan ajakan melakukan aktifitas fisik minimal 30 menit minimal 2 kali seminggu. Dengan senam lansia yang bisa membuat kekakuan di otot para lansia menjadi lebih santai juga dengan memberikan pelatihan dan juga senam rutin bersama supaya gembira (Adriani et al., 2021)

D = Diet seimbang

Kegiatan untuk menghasilkan diet seimbang pada lansia adalah melalui pemberian edukasi melalui penyuluhan tentang diet seimbang, yaitu dengan mengkonsumsi sayuran dan juga (Miyusliani & Yunita, 2011).

I = Istirahat cukup

Menyampaikan informasi kepada lansia melalui grup Whatsapp agar istirahat yang cukup.

K = Kelola stress

Melakukan edukasi berupa penyuluhan kepada lansia tentang informasi bagaimana mengelola stres pada lansia. Dengan

melakukan olahraga rutin (Rahayu & Yuziani, 2020).

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan Penatalaksanaan Hipertensi Dengan “Cerdik” Pada Lansia Di Posyandu Lansia Kasih Ibu Tangkerang Labuai Kota Pekanbaru sudah terjadi peningkatan Pengetahuan tentang program CERDIK sebanyak 25% dari hasil evaluasi pre dan post test.

Tujuan pengabdian program CERDIK sudah tercapai untuk melakukan : Cek kesehatan, Edukasi kepada lansia tentang pencegahan terhadap rokok, Rutin melakukan aktifitas fisik, Diet seimbang, Istirahat yang cukup, Kelola stress kepada lansia dengan melakukan pemantauan rutin, senam lansia, group WA untuk pemantauan terkendali.

Kegiatan ini perlu dilaksanakan lagi secara berkala di tempat yang sama ataupun berbeda untuk pengabdian masyarakat di bidang kesehatan lansia dan khususnya hipertensi di posyandu/panti jompo lansia lainnya dari Universitas Hang Tuah Pekanbaru.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih diucapkan kepada Posyandu Kasih Ibu dibawah asuhan Puskesmas Harapan Raya sebagai pembina pada kegiatan Pegabdian Masyarakat dari Universitas Hang Tuah Pekanbaru juga kepada P3M dan Yayasan Hang Tuah Pekanbaru yang telah memberikan dana hibah 2021 untuk pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Adriani, S. W., Utomo, E. P., Wulandari, S., Kurniawan, T., & Sukarji, V. (2021). The Effect Of Hypertension Health Education And Hypertension Gymnastics On Blood

Pressure In The Elderly. *Journals Of Ners Community* 12(1) 80-85. <https://zenodo.org/record/5226066>

Arpan, I., & Sunarti, S. (2017). Faktor Frekuensi Kunjungan Lansia Ke Posyandu Lansia Di Kecamatan Pontianak Timur. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 3(2), 92. <https://doi.org/10.30602/Jvk.V3i2.108>

Herniwanti, H., Dewi, O., Rani, N., Yunita, J., Rahayu, E. P., & Hartono, B. (2021). Penyuluhan Sanitasi Total Berbasis Masyarakat (Stbm) Sebagai Support Program Kesehatan Lingkungan Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Abdidas*, 2(2), 435–441. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/abdidas.V2i2.295>

Herniwanti, H., Dewi, O., Yunita, J., & Rahayu, E. P. (2020). Penyuluhan Perilaku Hidup Sehat Dan Bersih (Phbs) Dan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Kepada Lanjut Usia (Lansia) Menghadapi Masa Pandemi Covid 19 Dan New Normal Dengan Metode 3m. *Jurnal Abdidas*, 1(5), 363–372.

Herniwanti, H., Yunita, J., Rahayu, E. P., & Kiswanto, K. (2020). Penyuluhan Personal Higiene Pada Lanjut Usia Di {Upt} Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah Kota Pekanbaru. *Jurnal Abdidas*, 1(4), 254–260. <https://doi.org/10.31004/abdidas.V1i4.55>

Indonesia, P. D. H. (2019). Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019. In *The 13th Scientific Meeting Of Indonesian Society ...* Faber.Inash.Or.Id. http://Faber.Inash.Or.Id/Upload/Event/Event_Slide_Konsensus_Penatalaksanaan_Hipertensi_2019-Inash123187.Pdf

Miyusliani, S., & Yunita, J. (2011). Faktor Resiko Yang Berpengaruh Terhadap Kepatuhan Diet Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 1(3 Se-Articles), 163–169. <https://doi.org/10.25311/Keskom.Vol1.Iss3.21>

Oktavia, D., Herniwanti, & Rani, N. (2021). Peningkatan Pengetahuan Dan Pemahaman Lansia Melalui Penyuluhan Tentang Kesehatan Gigi Dan Mulut. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, 1(3), 259–267.

Permenkes Ri No.25, T. 2016. (2016). *Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019*.

Purnawati Rahayu, E., Herniwanti, H., & Yunita, J. (2022). Simulasi Pertolongan Pertama

978 *Penatalaksanaan Hipertensi Dengan “Cerdik” Pada Lansia Di Posyandu Lansia Kasih Ibu Tangkerang Labuai Kota Pekanbaru – Jasrida Yunita, Herniwanti, Nurlisis, Wirdaningsih, Muhammad Muzakir Fahmi*

DOI: <https://doi.org/10.31004/abdidas.v3i6.704>

Terjadinya Kecelakaan Pada Lansia Di Puskesmas Sapta Taruna Pekanbaru . *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, 1(3 Se-Articles), 236–245.
<https://doi.org/10.25311/jpkk.Vol1.Iss3.1060>

Rahayu, M. S., & Yuziani, Y. (2020). Teknik Latihan Otot Progresif Sebagai Upaya Kontrol Hipertensi Pada Lansia Di Panti Jompo An-Nur Kota Lhokseumawe. *Lentera (Sains, Teknologi, Ekonomi, Sosial Dan Budaya)*; Vol 4, No 2 (2020): *Lentera, Mei 2020* ; 2548-7663 ; 2548-835x.
<http://jurnal.umuslim.ac.id/index.php/ltr2/article/view/1876>

Sabia, S., Singh-Manoux, A., Hagger-Johnson, G., Cambois, E., Brunner, E. J., & Kivimaki, M. (2012). Influence Of Individual And Combined Healthy Behaviours On Successful Aging. *Canadian Medical Association Journal*, 184(18), 1985 Lp – 1992. <https://doi.org/10.1503/cmaj.121080>

Silvanasari, I. A., Maurida, N., & Vitaliati, T. (2022). Increasing Knowledge Of Non-Communicable Disease: Hypertension In Elderly: Peningkatan Pengetahuan Penyakit Tidak Menular: Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*; Vol. 8 No. 3 (2022): *Jpm | September 2022*; 221-224 ; 2502-5686 ; 2580-9156 ; [10.33023/jpm.v8i3](https://doi.org/10.33023/jpm.v8i3).
<http://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jpm/article/view/1125>

Tisri, Y. (2014). *Hubungan Pelaksanaan Tugas Kesehatan Keluarga Tentang Hipertensi Terhadap Kualitas Hidup Lansia Dengan Hipertensi Di Posyandu Lansia Kelurahan Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Padang*. <http://repo.unand.ac.id/400/>

Yunita, J., & Sartika, R. A. (2021). Overweight/Obesity As The Dominant Factors Associated With Hypertension In The Elderly In Indonesia. *Arterial Hypertension*, 25(4), 152–158.
<https://doi.org/10.5603/Ah.A2021.0017>