



---

**PENDIDIKAN KESEHATAN SENAM ERGONOMIK SEBAGAI UPAYA PREVENTIF DALAM MENURUNKAN HIPERTENSI DI DUSUN CANDI, DESA JATIREJO, KECAMATAN NGARGOYOSO, KABUPATEN KARANGANYAR**

**Tri Yuniarti, Anis Safitri, Berliana Noer Janah, Rina Anggianita**

Program Studi D-3 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mamba'ul 'Ulum Surakarta, Jl. Ring Road No.KM 03, Mojosongo, Kec Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57127, Indonesia

---

Informasi Artikel

ABSTRAK

Diajukan: 18/01/2023  
Diterima: 27/02/2023  
Diterbitkan: 05/03/2023

Tekanan darah tinggi adalah Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah melewati batas normal sistolik 140 mmHg atau lebih dan diastolik 90 mmHg atau lebih pada 2 kali pengukuran dalam waktu selang 2 menit. Berdasarkan hasil survey didapatkan hasil bahwa di Dusun Candi RT 02/04 merupakan salah satu dusun yang berada Di Desa Jatirejo, Kecamatan Ngargoyoso, Kabupaten Karanganyar terdapat permasalahan kesehatan yaitu peningkatan tekanan darah tinggi. Mengingat besarnya angka hipertensi Di Dusun Candi maka kami mengadakan pendidikan kesehatan senam ergonomik sebagai upaya dalam pencegahan hipertensi. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pendidikan kesehatan dengan tahapan kegiatan : pembukaan, pemaparan materi pendidikan kesehatan, demonstrasi senam ergonomik, evaluasi dengan pengumpulan data, dan penutup. Sasaran kegiatan pendidikan kesehatan ini adalah Warga Dusun Candi RT 02/04 sebagai responden. Untuk mengetahui peningkatan pengetahuan dilakukan evaluasi melalui tes awal (*post test*) dan tes akhir (*post test*).Tingkat pengetahuan responden dikelompokkan dalam kriteria tidak mengetahui, cukup mengetahui, dan mengetahui. Berdasarkan hasil kegiatan pendidikan kesehatan senam ergonomik dapat disimpulkan bahwa pada saat belum diberi penyuluhan presentase responden dalam kategori mengetahui masih sedikit dan setelah dilakukan kegiatan pendidikan kesehatan tingkat pengetahuan dalam kategori mengetahui pada responden meningkat. Pendidikan kesehatan ini telah dapat meningkatkan pengetahuan responden.

Kata Kunci : Senam, Ergonomik, Tekanan Darah, Hipertensi.

---

Korespondensi

ABSTRACT

Email:  
yuniartitri3006@gmail.com

*High blood pressure is hypertension or high blood pressure is a condition where blood pressure exceeds the normal limit of systolic 140 mmHg or more and diastolic 90 mmHg or more on 2 measurements within 2 minutes interval. Based on the survey results, it was found that in Candi Hamlet RT 02/04 is one of the hamlets that has health problems, namely increased high blood*

*pressure. Given the high rate of hypertension in Candi Hamlet, we held health education on ergonomic exercises as an effort to prevent hypertension. The method used in this activity is health education with activity stages: opening, presentation of health education materials, demonstrations of ergonomics exercises, evaluation with data collection, and closing. The target of this health education activity is the residents of Candi Dusun RT 02/04 as respondents. To find out the increase in knowledge, an evaluation was carried out through a pre-test (post-test) and a final test (post-test). The level of knowledge of the respondents was grouped into the criteria of not knowing, knowing enough, and knowing. Based on the results of the ergonomic exercise health education activities, it can be concluded that when the percentage of respondents in the knowing category was not given counseling, the percentage of respondents who knew was still small and after the health education activities were carried out, the level of knowledge in the knowing category increased in respondents. This health education has been able to increase the knowledge of respondents.*

*Keywords: Gymnastics, Ergonomics, Blood Pressure, Hypertension*

## **PENDAHULUAN**

Dusun Candi RT 02/04 merupakan salah satu dusun yang berada Di Desa Jatirejo, Kecamatan Ngargoyoso, Kabupaten Karanganyar, Provinsi Jawa Tengah. Dusun Candi terdiri dari 59 KK, dengan jumlah penduduknya sendiri sebesar 191 orang. Berdasarkan hasil survey didapatkan hasil bahwa di Dusun Candi terdapat permasalahan kesehatan yaitu peningkatan tekanan darah tinggi. Tekanan darah tinggi adalah Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah melewati batas normal sistolik 140 mmHg atau lebih dan diastolik 90 mmHg atau lebih pada 2 kali pengukuran dalam waktu selang 2 menit. Penyebab hipertensi hingga saat ini secara pasti belum dapat diketahui, tetapi gaya hidup berpengaruh besar terhadap kasus ini. Terdapat beberapa faktor yang menjadi risiko terjadinya hipertensi, seperti usia, jenis kelamin, merokok, dan gaya hidup kurang aktivitas yang dapat mengarah ke obesitas. Mengurangi faktor resiko tersebut menjadi dasar pemberian intervensi oleh tenaga kesehatan. Tujuan pelaksanaan kegiatan pendidikan kesehatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai upaya dalam menurunkan tekanan darah tinggi Di Dusun Candi RT 02/04, Desa Jatirejo, Kecamatan Ngargoyo, Kabupaten Karanganyar dengan cara memberikan pengetahuan kepada masyarakat mengenai hipertensi, cara menurunkan tekanan darah dengan cara senam ergonomik.

Pada kategori dunia, Hipertensi menurut WHO 2015 menunjukkan data bahwa sekitar 1, 13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, yang berarti setiap 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis menderita hipertensi. Jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya. Diperkirakan pada 2025 akan ada 1, 5 miliar orang yang terkena hipertensi serta setiap tahun ada 9, 4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi (Purwono, 2020). Dan berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dilakukan Kementerian Kesehatan tahun 2018 menghasilkan peningkatan kejadian hipertensi dibandingkan hasil pada tahun 2013. kejadian hipertensi berdasarkan hasil riskesdas 2018 adalah 34,1%. Angka tersebut lebih tinggi dibandingkan tahun 2013 yang menyentuh angka prevalensi 25,8% (Hariawan,2020).

Hipertensi adalah kondisi dimana tekanan darah lebih tinggi dari nada 140/90 milimeter merkuri (mmHg) di dalam arteri. Diperkirakan sekitar 30% orang berusia 50 tahun atau lebih menderita hipertensi (Suwanti, 2019). Penyebab hipertensi hingga saat ini secara pasti belum dapat diketahui, tetapi gaya hidup berpengaruh besar terhadap kasus ini. Terdapat beberapa faktor yang menjadi risiko terjadinya hipertensi, seperti usia, jenis kelamin, merokok, dan gaya hidup kurang aktivitas yang dapat mengarah ke obesitas. Mengurangi faktor resiko tersebut menjadi dasar pemberian intervensi oleh tenaga kesehatan (Tirtasari & Kodim, 2019). Banyak literatur yang menyebutkan bahwa senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi yang berdampak pada peningkatan pengelolaan hipertensi salah satu nya adalah senam ergonomik. Senam ergonomik adalah metode praktis dan efektif dalam pemeliharaan kesehatan tubuh dengan serangkaian gerakan yang mirip gerakan shalat karena gerakan dalam senam ini ditiru dari gerakan shalat yang dilakukan oleh umat muslim sejak dahulu hingga sekarang. (Andari,2020).

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, kami megambil tema pendidikan kesehatan pengabdian kepada masyarakat melalui tindakan mandiri keperawatan (Demonstrasi Senam Ergonomik) Di Dusun Candi RT 02/RW 04, Desa Jatirejo, Kecamatan Nrgoyoso, Kabupaten Karanganyar, Provinsi Jawa Tengah yang bertujuan sebagai upaya dalam menurunkan hipertensi atau tekanan darah tinggi.

## **METODE**

Kegiatan Pendidikan Kesehatan Pengabdian Masyarakat ini merupakan kegiatan dengan menggunakan metode Pendidikan Kesehatan dan Demonstrasi. Lokasi kegiatan pendidikan kesehatan ini yaitu di Dusun Candi RT 02/04 di Desa Jatirejo, Kecamatan Nrgoyoso, Kabupaten Karanganyar, Provinsi Jawa Tengah. Kegiatan Pendidikan Kesehatan Masyarakat ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 24 Desember 2022 diikuti sebanyak 18 responden (warga masyarakat Dusun Candi). Kegiatan Pendidikan Kesehatan ini dibagi menjadi beberapa tahap antara lain : pembukaan, pemaparan materi terikait hipertensi, demonstrasi senam ergonomik, evaluasi dengan pengumpulan data, dan penutup. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi, wawancara langsung, pengisian kuisisioner dan dokumentasi (Widiyanto, 2018). Jenis data yang digunakan dalam kegiatan ini adalah data primer, dimana data tersebut diperoleh langsung dari sumber (warga Dusun Candi) atau sasaran kegiatan.

## HASIL

Hasil yang sudah dicapai dalam kegiatan pendidikan kesehatan ini adalah seluruh masyarakat yang hadir sejumlah 18 orang, pengetahuan masyarakat meningkat setelah dilakukan pendidikan kesehatan senam ergonomik dan telah dilakukan pemeriksaan tekanan darah, pemberian materi hipertensi, diskusi serta tanya jawab. Warga setempat berpartisipasi dan sangat antusias selama mengikuti kegiatan. Hasil evaluasi pelaksanaan tahap persiapan kegiatan dapat dilihat dalam tabel 1.

Tabel 1. Hasil Evaluasi Pelaksanaan Tahap Persiapan Kegiatan

Kegiatan Terlaksana	Terlaksana	Belum
Survei tempat pelaksanaan kegiatan	100%	-
Persiapan alat dan bahan pelaksanaan kegiatan serta materi	100%	-
Pemberian Materi	100%	-
Diskusi dan tanya jawab	100%	-
Ketercapaian tahap persiapan kegiatan	100%	-

Tabel 1 menunjukkan seluruh kegiatan pengabdian masyarakat yang direncanakan terlaksana 100%

Sebelum pelaksanaan pendidikan kesehatan, terlebih dahulu dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan tes awal (*pretest*) dengan melakukan wawancara, hal ini dilakukan untuk mengetahui nilai tekanan darah dan sejauh mana tingkat pengetahuan responden tentang senam ergonomik dan cara melakukan senam tersebut dalam upaya menangani hipertensi. Hasil tes awal (*pretest*) dapat dilihat dalam tabel 2 dibawah ini

Tabel 2. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah dan Nilai Tes Awal (*pretest*)

No	Nama	Umur	Tekanan Darah
1	Ny S	43 Tahun	145/90 mmHg
2	Ny N	63 Tahun	150/90 mmHg
3	Ny P	65 Tahun	160/90 mmHg
4	Ny K	60 Tahun	170/98 mmHg
5	Ny P	60 Tahun	130/100 mmHg
6	Ny K	55 Tahun	155/80 mmHg
7	Ny S	37 Tahun	110/70 mmHg
8	Ny S	50 Tahun	150/90 mmHg
9	Ny P	50 Tahun	148/70 mmHg
10	Ny S	56 Tahun	145/90 mmHg
11	Ny S	53 Tahun	130/80 mmHg
12	Ny N	47 Tahun	120/90 mmHg

13	Ny R	31 Tahun	100/80 mmHg
14	Ny S	46 Tahun	145/88 mmHg
15	Ny T	40 Tahun	148/100 mmHg
16	Ny P	52 Tahun	150/95 mmHg
17	Ny S	54 Tahun	160/100 mmHg
18	Ny N	58 Tahun	140/90 mmHg

Tabel 3. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah

Karakter	Frekuensi	%
Tekanan Darah		
< 100 mmHg (rendah)	0	0 %
120mmHg – 140 mmHg (normal)	6	33.33%
>140mmHg (hipertensi)	12	66,67%
Total	18	100%

Dari hasil pemeriksaan tekanan darah tabel 3 menunjukkan bahwa dari 18 responden, diperoleh 0% (n=0) mempunyai tekanan darah rendah dengan tekanan darah <100mmHg, sebanyak 33,33% (n=6) mempunyai tekanan darah normal, dan sebanyak 66,67% (n=12) mempunyai tekanan darah tinggi dengan tekanan darah > 140mmHg.

Tabel 4. Hasil Evaluasi Tingkat Pengetahuan Tes Awal (*PreTest*)

No	Nama	Tingkat Pengetahuan ( <i>pretest</i> )
1	Ny S	Tidak mengetahui
2	Ny N	Tidak mengetahui
3	Ny P	Tidak mengetahui
4	Ny K	Mengetahui
5	Ny P	Tidak mengetahui
6	Ny K	Tidak mengetahui
7	Ny S	Tidak mengetahui
8	Ny S	Mengetahui
9	Ny P	Tidak mengetahui
10	Ny S	Tidak mengetahui
11	Ny S	Tidak mengetahui
12	Ny N	Tidak mengetahui
13	Ny R	Tidak mengetahui

14	Ny S	Tidak mengetahui
15	Ny T	Tidak mengetahui
16	Ny P	Tidak mengetahui
17	Ny S	Tidak mengetahui
18	Ny N	Tidak mengetahui

Karakter	Frekuensi	%
<b>Kriteria Pengetahuan</b>		
Tidak Mengetahui	16	90,00 %
Cukup Mengetahui	0	0 %
Mengetahui	2	10,00%
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 4 hasil yang diperoleh pada tes awal (*pre test*) yaitu 2 orang (10%) responden termasuk pada kriteria mengetahui dan sebanyak 16 orang (90%) responden termasuk pada kriteria tidak mengetahui. Jika di rata-ratakan dari keseluruhan responden pada tes awal (*pre test*) adalah 90% termasuk kriteria pengetahuan tidak mengetahui. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan responden dalam implementasi senam ergonomik sebagai pencegahan hipertensi masih kurang. Setelah pelaksanaan pendidikan kesehatan, dilakukan evaluasi kembali yaitu tes akhir (*post test*), dengan wawancara langsung pada semua responden yang sama seperti pada test awal untuk mengetahui sejauh mana peningkatan pengetahuan responden tentang materi pendidikan kesehatan. Setelah pelaksanaan pendidikan kesehatan dan demonstrasi senam ergonomik dilakukan evaluasi kembali yaitu tes akhir (*post test*) dengan membagikan kuisioner seperti awal untuk mengetahui sejauh mana peningkatan pengetahuan responden tentang materi yang disampaikan. Hasil evaluasi akhir (*post test*) pada tabel dibawah ini

Tabel 5. Hasil Evaluasi Tingkat Pengetahuan Tingkat Akhir (*Post Test*)

<b>Nama</b>	<b>Tingkat pengetahuan (<i>post test</i>)</b>
Ny S	Mengetahui
Ny N	Mengetahui
Ny P	Cukup Mengetahui
Ny K	Mengetahui
Ny P	Mengetahui
Ny K	Mengetahui
Ny S	Mengetahui
Ny S	Mengetahui
Ny P	Mengetahui
Ny S	Mengetahui

Ny S	Cukup Mengetahui
Ny N	Mengetahui
Ny R	Mengetahui
Ny S	Mengetahui
Ny T	Mengetahui
Ny P	Cukup Mengetahui
Ny S	Mengetahui
Ny N	Mengetahui

Karakter	Frekuensi	%
Kriteria Pengetahuan		
Tidak Mengetahui	0	0 %
Cukup Mengetahui	3	16,67%
Mengetahui	15	83,33%
Total	18	100%

Setelah dilakukan evaluasi pengetahuan berdasarkan tabel tes akhir (*posttest*) menunjukkan bahwa dari 18 responden diperoleh hasil presentase sebagai berikut : sebanyak 0 % (n=0) termasuk dalam kriteria tidak mengetahui, sebanyak 16,67 % (n=3) termasuk pada kriteria cukup mengetahui dan sebanyak 83,33% (n=15) responden termasuk pada kriteria mengetahui. Hasil tersebut terdapat peningkatan pengetahuan dimana nilai tes awal (*post test*) sebanyak 10 % responden tergolong pada kriteria mengetahui sedangkan pada tes akhir (*post test*) diperoleh nilai 83,33 % yang termasuk pada kriteria mengetahui.

Berdasarkan hasil evaluasi pada tes awal (*pre test*) dan tes akhir (*post test*) terlihat adanya peningkatan pengetahuan responden. Hasil evaluasi terdapat pada tabel 3 sebagai berikut :

Tabel 6. Hasil Evaluasi Peningkatan Pengetahuan Tes Awal (*pre test*) dan Tes Akhir (*post test*)

Karakter	Frekuensi	%
Kriteria Penilaian ( <b>Mengetahui</b> )		
Tes Awal ( <i>pre test</i> )	2	10,00 %
Tes Akhir ( <i>post test</i> )	15	83,33%
Peningkatan Pengetahuan	13	73,33%

Berdasarkan Tabel 6 diatas diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan sebanyak 13 responden dengan jumlah perolehan nilai peningkatan presentase sebesar 73,33 % . Hal ini menunjukkan materi pendidikan kesehatan dari Mahasiswa PKKG Kelompok 7 sesuai dengan kebutuhan responden.

## Hasil Penyampaian Materi Hipertensi dan Senam Ergonomik

Penyampaian materi seputar pengertian, tanda gejala, penyebab, komplikasi, dan cara menangani hipertensi yang dapat dilakukan dalam menurunkan tekanan darah atau hipertensi. Media yang digunakan adalah lembar leaflet. Disampaikan dengan ceramah serta demonstrasi senam ergonomik.. Masyarakat memahami edukasi kesehatan yang diberikan dan antusias untuk bertanya mengenai hal hal yang belum diketahui.

### Dokumentasi Demonstrasi Senam Egronomik



Gambar 1. Senam Ergomis

### PEMBAHASAN

Dalam pelaksanaan kegiatan pendidikan kesehatan ini seluruh warga yang berpartisipasi dan sangat antusias selama mengikuti kegiatan. Seluruh kegiatan pendidikan kesehatan pengabdian masyarakat yang direncanakan terlaksana 100% seperti yang dapat dilihat dalam tabel 1. Hasil pemeriksaan dapat dilihat pada Tabel 2.1 menunjukkan bahwa dari 18 responden, diperoleh 0% (n=0) mempunyai tekanan darah rendah dengan tekanan darah <100mmHg, sebanyak 33,33% (n=6) mempunyai tekanan darah normal, dan sebanyak 66,67% (n=12) mempunyai tekanan darah tinggi dengan tekanan darah > 140mmHg.



Dari 18 responden mayoritas tidak mengetahui mengenai penyakit hipertensi itu sendiri. Melalui wawancara test awal (post test) didapatkan hasil tingkat pengetahuan responden. Hasil evaluasi tersebut terdapat pada tabel 2.2 yang menunjukkan bahwa sebanyak 2 orang (10%) responden termasuk pada kriteria mengetahui dan sebanyak 16 orang (90%) responden termasuk pada kriteria tidak mengetahui. Sebagian mengatakan jika sakit kepala merupakan penyakit hipertensi serta ada yang memutuskan minum obat tanpa tau dosis yang benar. Hal ini dipengaruhi oleh kurangnya kesadaran masyarakat yang kurang memperhatikan kesehatannya seperti masih banyaknya masyarakat yang mengkonsumsi makanan tanpa memperhatikan kandungan dari makanan tersebut (Jaliana, Suhadi dan Sety, 2018). Maka dari itu pendidikan kesehatan ini diperlukan sebagai suatu upaya untuk memberikan pemahaman yang benar mengenai persepsi masyarakat yang tidak tepat dengan memberikan pendidikan kesehatan atau konseling serta untuk memberikan kepastian kepada masyarakat (Atmojo *et al.*, 2021).

Setelah dilakukan tes akhir (*posttest*) yang terdapat pada tabel 2.3 diperoleh hasil sebagai berikut : sebanyak 0 % (n=0) termasuk dalam kriteria tidak mengetahui, sebanyak 16,67 % (n=3) termasuk pada kriteria cukup mengetahui dan sebanyak 83,33% (n=15) responden termasuk pada kriteria mengetahui. Hasil tersebut terdapat peningkatan pengetahuan seperti yang disajikan pada tabel 3 dimana nilai tes awal (*posttest*) sebanyak 10 % responden tergolong pada kriteria mengetahui sedangkan pada tes akhir (*posttest*) diperoleh nilai 83,33 % yang termasuk pada kriteria mengetahui (Widiyanto, 2018).

Pemberian Materi pendidikan kesehatan adalah secara ceramah. Beberapa kelebihan metode ceramah adalah pendidik mudah menguasai ruangan, pendidik mudah menerangkan banyak bahan ajar berjumlah besar, dapat diikuti oleh peserta dalam jumlah besar, serta mudah dilaksanakan (Syafi'udin, Wantiyah dan Kushariyadi, 2018). Materi yang diberikan mencakup Pengertian hipertensi, Tanda dan gejala, Komplikasi Penyakit dan Upaya Pencegahan serta senam ergonomik. Pemberian materi dilakukan dengan bahasa yang sederhana dan mudah di pahami juga mendemonstrasikan upaya mencegah dan solusi dari hipertensi. Proses diskusi dan tanya jawab di sambut sangat antusias oleh peserta. Metode ini membantu memunculkan pendapat-pendapat yang berbeda-beda dan membantu mengarahkan ada kelanjutan kegiatan seperti diskusi (Prasti, 2018). Peserta mengajukan beberapa pertanyaan dan dapat terjawab dengan baik . Hasil yang dicapai setelah dilakukan pemeriksaan tekanan darah, pendidikan kesehatan mengenai hipertensi, diskusi serta tanya jawab yaitu warga menjadi lebih paham dalam menjaga kesehatan dan mengerti apa yang harus dilakukan jika mengalami tekanan darah tidak normal.

## **SIMPULAN**

Kegiatan pendidikan kesehatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan berupa pemberian materi tentang hipertensi, demonstrasi senam ergonomik, pemeriksaan tekanan darah, diskusi dan tanya jawab dapat terlaksana dengan baik dan lancar. Warga setempat berpartisipasi dan sangat antusias selama mengikuti kegiatan. Berdasarkan hasil pendidikan kesehatan ini disimpulkan bahwa pengetahuan responden sebelum diadakan pendidikan kesehatan kriteria mengetahui masih sedikit. Namun setelah diadakan pendidikan kesehatan terjadi peningkatan pengetahuan dan menambahnya pemahaman masyarakat mengenai penyakit hipertensi serta kesadaran masyarakat untuk rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah, senam ergonomik, dan dapat berbagi pengetahuan dengan keluarga, teman, dan orang di sekitarnya.

Peningkatan pengetahuan tersebut menunjukkan bahwa materi, metode dan teknik pendidikan kesehatan sesuai dengan kebutuhan dan kondisi responden di dusun tersebut.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Dengan selesainya penelitian tersebut maka kelompok mengucapkan terimakasih, kepada:

1. Bapak Sugeng,S.Pd, selaku Kepala Desa Jatirejo, Kecamatan Ngargoyoso, Kabupaten Karanganyar, Provinsi Jawa Tengah yang telah memberikan izin kepada kami dalam melakukan kegiatan tersebut diwilayah kerjanya.
2. Ketua Rt 02 Candi, Jatirejo, Ngargoyoso, Karanganyar, Jawa Tengah yang telah memberikan izin kepada kami dalam melakukan kegiatan tersebut diwilayah kerjanya.
3. Bapak Joko Tri Atmojo, S.Kep., M.K.M selaku Ketua Stikes Mamba'ul 'Ulum Surakarta yang telah memberikan pengarahan dan dukungannya kepada kami.
4. Ibu Tri Yuniarti.SKM., M.Kes., M.P.H selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan pengarahan dan motivasinya kepada kami.
5. Orang tua yang selalu memberikan semangat dan doa restunya kepada kami.
6. Keluarga Bapak Suwanto, yang telah memfasilitasi kami dalam melakukan kegiatan pendidikan kesehatan pengabdian masyarakat diwilayahnya.
7. Teman-teman seperjuangan Program Studi D3 Keperawatan Stikes Mamba'ul 'Ulum Surakarta NIM 2020.

### DAFTAR PUSTAKA

- Andari, F. N., Vioneery, D., Panzilion, P., Nurhayati, N., & Padila, P. (2020). Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Senam Ergonomis. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(1), 81-90.
- Atmojo, J. T. et al. (2021) "Pemeriksaan Kadar Asam Urat Dan Konseling Di Kelurahan Bercak Wonosamudro Boyolali Jawa Tengah," *JURNAL EMPATHY*, 2(2), hal. 34-40.
- Hariawan, H., & Tatisina, C. M. (2020). Pelaksanaan Pemberdayaan Keluarga Dan Senam Hipertensi Sebagai Upaya Manajemen Diri Penderita Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 1(2), 75-79.
- Jaliana, Suhadi dan Sety, L. O. M. (2018) "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Asam Urat Pada Usia 20-44 Tahun Di Rsud Bahteramas Provinsi Sulawesi Tenggara Tahun 2017," *Clinical Microbiology and Infection*, 27(3), hal. 472.e7-472.e10.
- Prasti, N. M. (2018) "Implementasi Metode Tanya Jawab Multi Arah Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Ipa Siswa Kelas Vi Sd Negeri 1 Takmung Semester I Tahun Pelajaran," *Daiwi Widya Jurnal Pendidikan*, 05(2), hal. 123-138.
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531-542. ISO 690
- Suwanti, S., Purwaningsih, P., & Setyoningrum, U. (2019). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 1(1), 1-12.

- Syafi'udin, M., Wantiyah dan Kushariyadi (2018) "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Metode Brainstorming dan Video terhadap Pengetahuan tentang Demam Berdarah pada Keluarga di Wilayah Kerja Puskesmas Puger Kabupaten Jember (The effect of Health Education Brainstorming Method and Video to the Knowledge about," e-Jurnal Pustaka Kesehatan, 6(1), hal. 141–146.
- Tirtasari, S., & Kodim, N. (2019). Prevalensi dan karakteristik hipertensi pada usia dewasa muda di Indonesia. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(2), 395–402.
- Widiyanto, A., Murti, B., & Soemanto, R. B. (2018). Multilevel analysis on the Socio-Cultural, lifestyle factors, and school environment on the risk of overweight in adolescents, Karanganyar district, central Java. *Journal of Epidemiology and Public Health*, 3(1), 94-104.
- Widiyanto, A., Wahyu, A. S., Mubarak, A. S., Anshori, M. L., Mukhofi, L., Pradana, K. A., & Atmojo, J. T. (2022). Pengabdian Masyarakat Pendidikan Kesehatan Tentang Manfaat Senam Diabetes Pada Lansia Di Desa Garangan, Wonosamodro, Boyolali. *Buletin Abdi Masyarakat*, 2(2).