



Skrining Kesehatan Terintegrasi: Pemeriksaan Tekanan Darah dan Gula Darah setelah Senam Hipertensi pada Warga RW 03 di Dusun Nongkosewu, Desa Karangnongko, Kecamatan Poncokusumo, Kabupaten Malang

Integrated Health Screening: Blood Pressure and Blood Glucose Assessment Following Hypertension Exercise among Residents of RW 03, Nongkosewu Hamlet, Karangnongko Village, Poncokusumo District, Malang Regency

Yuni Asri¹, Dian Pitaloka Priasmoro^{2*}, Ayu Nisfani Marelita³, Nandha Dela Maulinda⁴

¹⁻⁴ Institusi Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Kesdam V/ Brawijaya, Malang, Indonesia

*Penulis Korespondensi: dianpitaloka@itsk-soepraoen.ac.id

Article History:

Naskah Masuk: 20 April 2026;

Revisi: 20 Mei 2026;

Diterima: 27 Juni 2026;

Terbit: 30 Juni 2026;

Keywords: Blood Pressure; Blood Sugar; Elderly; Health Screening; Hypertension Exercises.

Abstract: This integrated health screening activity aimed to measure changes in blood pressure before and after hypertension exercises and to check blood sugar levels among residents of RW 03, Nongkosewu Hamlet, Karangnongko Village, Poncokusumo Subdistrict. The activity was conducted on November 29, 2025, with 9 participants aged 45-65 years. The methods used included measuring blood pressure before exercise, conducting 15 minutes of hypertension exercises, re-measuring blood pressure, and checking blood sugar levels. The results showed that most participants experienced a decrease in blood pressure, with 66.7% of participants experiencing a decrease in systolic blood pressure and 77.8% experiencing a decrease in diastolic blood pressure. Blood sugar tests showed that the majority of participants were within normal limits, although two participants had above-normal values. This activity was effective in helping to detect early risks of hypertension and blood glucose disorders in rural communities

Abstrak

Kegiatan skrining kesehatan terintegrasi ini bertujuan untuk mengukur perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah senam hipertensi serta memeriksa gula darah sewaktu pada warga RW 03 Dusun Nongkosewu, Desa Karangnongko, Kecamatan Poncokusumo. Kegiatan dilakukan pada 29 November 2025 dengan jumlah peserta 9 orang berusia 45–65 tahun. Metode kegiatan meliputi pengukuran tekanan darah pra-senam, pelaksanaan senam hipertensi selama 15 menit, pengukuran ulang tekanan darah, dan pemeriksaan gula darah sewaktu. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami penurunan tekanan darah, dengan 66,7% peserta mengalami penurunan sistolik dan 77,8% mengalami penurunan diastolik. Pemeriksaan gula darah menunjukkan bahwa mayoritas peserta berada dalam batas normal, meskipun dua peserta memiliki nilai di atas normal. Kegiatan ini efektif dalam membantu deteksi dini risiko hipertensi dan gangguan glukosa darah pada masyarakat pedesaan.

Kata Kunci: Gula Darah; Lansia; Senam Hipertensi; Skrining Kesehatan; Tekanan Darah.

1. PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM), khususnya hipertensi dan diabetes mellitus, merupakan dua masalah kesehatan utama yang terus meningkat prevalensinya di seluruh dunia. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa hipertensi adalah faktor risiko utama penyakit jantung, stroke, dan kematian prematur, dengan lebih dari 1,28 miliar orang dewasa hidup dengan kondisi tersebut di seluruh dunia (WHO, 2025). Demikian pula, diabetes mellitus menjadi salah satu penyebab utama komplikasi metabolik, yang berdampak pada morbiditas dan mortalitas masyarakat (IDF, 2025). Kondisi ini menuntut perlunya pendekatan promotif

dan preventif yang efektif, khususnya bagi komunitas dengan risiko tinggi.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa intervensi gaya hidup, terutama aktivitas fisik teratur, terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kesehatan kardiovaskular. Senam hipertensi sebagai salah satu bentuk terapi latihan telah didukung oleh banyak studi, yang menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik maupun diastolik melalui mekanisme vasodilatasi, peningkatan elastisitas pembuluh darah, dan perbaikan fungsi endotel (Mi et al., 2025; Zihni Zatihulwani et al., 2024). Aktivitas fisik secara teratur juga direkomendasikan oleh American Heart Association (AHA) sebagai bagian integral dalam pengendalian faktor risiko PTM (AHA, 2025; Asri & Priasmoro, 2024; Priasmoro & Asri, 2024).

Namun, pelaksanaan program kesehatan seperti skrining dan edukasi sering kali menghadapi tantangan di daerah pedesaan. Di wilayah Dusun Nongkosewu, Desa Karangnongko, Kecamatan Poncokusumo, akses layanan kesehatan masih terbatas, baik karena faktor geografis maupun keterbatasan transportasi. Sebagian besar warga bekerja sebagai buruh tani, sehingga waktu yang tersedia untuk memeriksakan kesehatan menjadi terbatas. Fenomena ini sejalan dengan temuan berbagai penelitian bahwa masyarakat pedesaan cenderung memiliki hambatan mobilitas serta perbedaan prioritas aktivitas harian dibandingkan masyarakat perkotaan (Rahmayani, 2023).

Berdasarkan survei internal yang dilakukan oleh mahasiswa profesi ners Fakultas Ilmu Kesehatan, ITS RS dr. Soepraoen Malang melalui kegiatan praktik komunitas di RW 03 di Dusun Nongkosewu, Desa Karangnongko, Kecamatan Poncokusumo, Kabupaten Malang, memiliki prevalensi hipertensi sebesar 65,8%, dengan rentang usia 45–65 tahun yang mendominasi angka kejadian. Meskipun sebagian lansia rutin menghadiri posyandu bulanan, sebagian lainnya tidak hadir karena hambatan jarak, transportasi, atau kesibukan bekerja di sawah. Tingginya prevalensi hipertensi di wilayah ini menunjukkan perlunya intervensi kesehatan berbasis komunitas yang mudah diakses, dekat dengan pemukiman, dan sesuai dengan kebutuhan lokal.

Untuk menjawab kebutuhan tersebut, pelaksanaan skrining kesehatan terintegrasi yang mencakup pemeriksaan tekanan darah dan gula darah, serta senam hipertensi sebagai aktivitas fisik terarah, menjadi strategi yang tepat. Pendekatan semacam ini tidak hanya menekankan deteksi dini PTM, tetapi juga mendorong keterlibatan aktif warga dalam pengelolaan kesehatan diri mereka. Program berbasis komunitas terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, partisipasi, dan perilaku hidup sehat (Miezah et al., 2024). Adapun tujuan dari kegiatan

pengabdian kepada masyarakat ini adalah: (1) Mengukur tekanan darah sebelum dan setelah pelaksanaan senam hipertensi pada warga RW 03 sebagai evaluasi respons tubuh terhadap aktivitas fisik. (2) Melakukan skrining gula darah sewaktu sebagai upaya deteksi dini risiko diabetes.

2. METODE

Masalah

Penyakit Tidak Menular (PTM), terutama hipertensi dan diabetes mellitus, masih menjadi masalah kesehatan yang banyak ditemukan pada masyarakat pedesaan, termasuk di RW 03 Dusun Nongkosewu, Desa Karangnongko, Kecamatan Poncokusumo, Kabupaten Malang. Berdasarkan hasil survei internal mahasiswa profesi ners ITSK RS dr. Soepraoen Malang, prevalensi hipertensi pada warga usia 45–65 tahun mencapai 65,8%. Tingginya angka tersebut menunjukkan bahwa masyarakat memiliki risiko besar terhadap komplikasi penyakit kardiovaskular dan gangguan metabolik apabila tidak dilakukan deteksi dini dan pengendalian faktor risiko secara berkala. Permasalahan lain yang ditemukan adalah keterbatasan akses pelayanan kesehatan. Sebagian warga jarang mengikuti kegiatan posyandu atau pemeriksaan kesehatan rutin karena faktor jarak, keterbatasan transportasi, serta kesibukan bekerja sebagai buruh tani di sawah. Kondisi ini menyebabkan pemantauan tekanan darah dan gula darah belum dilakukan secara optimal. Selain itu, kesadaran masyarakat terhadap pentingnya aktivitas fisik teratur dan pemeriksaan kesehatan berkala juga masih perlu ditingkatkan.

Target

Target dari kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi: (1) Meningkatkan partisipasi masyarakat usia dewasa, pralansia, dan lansia dalam kegiatan pemeriksaan kesehatan. (2) Melakukan deteksi dini hipertensi dan gangguan gula darah pada warga RW 03 Dusun Nongkosewu. (3) Mengetahui perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah pelaksanaan senam hipertensi. (4) Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik dan pemeriksaan kesehatan rutin. (5) Mendorong terbentuknya kebiasaan hidup sehat melalui kegiatan senam hipertensi secara berkala di tingkat RW.

Luaran

Luaran yang dihasilkan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah: (1) Terselenggaranya kegiatan skrining kesehatan terintegrasi berupa pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan gula darah sewaktu, dan senam hipertensi pada warga RW 03 Dusun Nongkosewu. (2) Terdapat data hasil pemeriksaan tekanan darah pra dan pasca senam

hipertensi serta hasil pemeriksaan gula darah sewaktu peserta. (3) Sebagian besar peserta mengalami penurunan tekanan darah setelah mengikuti senam hipertensi, sehingga menunjukkan manfaat aktivitas fisik terhadap kesehatan kardiovaskular masyarakat. (4) Teridentifikasinya peserta dengan hasil gula darah di atas normal yang memerlukan pemantauan dan tindak lanjut ke fasilitas kesehatan. (5) Meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya deteksi dini dan pengendalian faktor risiko penyakit Tidak menular (PTM). (6) Tersusunnya artikel ilmiah pengabdian masyarakat sebagai bentuk diseminasi hasil kegiatan kepada masyarakat akademik dan tenaga kesehatan.

Waktu dan Lokasi

Kegiatan dilaksanakan pada Sabtu, 29 November 2025, pukul 09.00–12.00 WIB, bertempat di Balai Desa Dusun Nongkosewu, Desa Karangnongko, Kecamatan Poncokusumo, Kabupaten Malang

Sasaran dan Karakteristik Peserta

Sasaran kegiatan adalah warga RW 03 dengan jumlah peserta 9 orang, terdiri dari 8 perempuan dan 1 laki-laki. Peserta berada pada kelompok usia dewasa, pralansia dan lansia. Riwayat kesehatan dasar yang sering ditemukan pada kelompok ini adalah hipertensi dan diabetes melitus, sesuai dengan prevalensi PTM yang meningkat pada kelompok usia tersebut. Sebagian peserta rutin mengikuti kegiatan posyandu setiap bulan, namun sebagian lainnya jarang hadir karena keterbatasan transportasi dan kesibukan bekerja sebagai buruh tani di sawah.

Tim Pelaksana

Tim pelaksana terdiri dari dosen pendamping dan mahasiswa Profesi Ners ITSK RS Dr. Soepraoen Malang. Pembagian tugas meliputi: a) Registrasi peserta, b) Pengukuran tekanan darah, c) Pemeriksaan gula darah sewaktu, d) Pencatatan data, dan e) Dokumentasi kegiatan

Alur Kegiatan

Alur kegiatan pengabdian masyarakat ini disusun secara sistematis untuk memastikan seluruh rangkaian pemeriksaan dan intervensi kesehatan berjalan tertib, efektif, dan sesuai tujuan kegiatan, serta memudahkan koordinasi tim pelaksana dan peserta. (1) Registrasi peserta. (2) Pengukuran tekanan darah sebelum senam (pre-test). (3) Pelaksanaan Senam Hipertensi selama ± 15 menit. (4) Pengukuran tekanan darah setelah senam (post-test). (5) Pemeriksaan gula darah sewaktu menggunakan glucometer. (6) Penyampaian hasil pemeriksaan kepada peserta dan rekomendasi tindak lanjut bila diperlukan. (7) Dokumentasi

kegiatan

Instrumen dan Peralatan

Instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi tensimeter digital maupun manual untuk mengukur tekanan darah peserta sebelum dan sesudah senam hipertensi. Pemeriksaan gula darah sewaktu dilakukan menggunakan glucometer yang dilengkapi dengan strip test dan lancet. Selain itu, digunakan kapas alkohol dan lancet sekali pakai untuk menjaga kebersihan serta mencegah risiko infeksi selama proses pemeriksaan. Seluruh hasil pemeriksaan dicatat menggunakan formulir pencatatan data yang telah disiapkan oleh tim pelaksanaan.

Pengolahan Data

Data dianalisis secara deskriptif. Hasil tekanan darah pra- dan pasca-senam dibandingkan berdasarkan nilai rata-rata. Data gula darah sewaktu diklasifikasikan berdasarkan kategori standar gula darah sewaktu.

3. HASIL

Perubahan Tekanan Darah Pra dan Pasca Senam Hipertensi

Tabel 1 berikut menunjukkan perubahan tekanan darah setelah intervensi senam hipertensi, ringkasan hasil tekanan darah yaitu: Sebanyak 6 dari 9 peserta (66,7%) mengalami penurunan sistolik, sebanyak 7 dari 9 peserta (77,8%) mengalami penurunan diastolic, tiga peserta mengalami peningkatan sistolik, kemungkinan dipengaruhi faktor kelelahan, stres, atau stimulasi fisik sesaat, penurunan terbesar sistolik: 20 mmHg (peserta no. 4 dan 8) dan penurunan terbesar diastolik: 24 mmHg (peserta no. 3).

Tabel. 1 Perubahan Tekanan Darah Peserta (n = 9)

No	Pra-Sistolik	Pasca-Sistolik	Selisih	Pra-Diastolik	Pasca-Diastolik	Selisih
1	142	131	11 ↓	88	70	18 ↓
2	144	135	9 ↓	71	64	7 ↓
3	159	142	17 ↓	89	65	24 ↓
4	157	137	20 ↓	87	82	5 ↓
5	134	130	4 ↓	75	70	5 ↓
6	150	169	+19 ↑	90	82	8 ↓
7	141	147	+6 ↑	74	71	3 ↓
8	140	120	20 ↓	80	80	0
9	119	120	+1 ↑	80	80	0

Hasil Pemeriksaan Gula Darah Sewaktu

Tabel 2 dapat diinterpretasikan yaitu: Nilai < 140 mg/dL dikatakan Normal (ADA, 2024) dan Nilai ≥ 140 mg/dL, perlu pemantauan/risiko gangguan glukosa darah. Berdasarkan tabel 2 tersebut, 7 peserta (77,8%) memiliki gula darah normal, dan 2 peserta (22,2%) memiliki nilai di atas normal (161 dan 139 mg/dL), maka perlu rujukan/tindak lanjut.

Tabel 2. Hasil Gula Darah Sewaktu

No	Alamat	Gula Darah Sewaktu
1	RW 03/RT 12	125
2	RW 03/RT 11	100
3	RW 03/RT 11	123
4	RW 03/RT 11	124
5	RW 03/RT 11	102
6	RW 03/RT 13	161
7	RW 03/RT 13	133
8	RW 03/RT 10	139
9	RW 03/RT 13	121

a) Dokumentasi Kegiatan

Dokumentasi meliputi persiapan kegiatan, kedatangan peserta, pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah senam, pemeriksaan gula darah sewaktu, dan evaluasi hasil pemeriksaan dapat di lihat dalam gambar 1 berikut:

a. Persiapan kegiatan



b. Kedatangan peserta



c. pengukuran tekanan darah sebelum senam



d. pengukuran tekanan darah sesudah senam



e. Cek Gula Darah Setelah Senam



f. Evaluasi Hasil Tensi dan Gula Darah



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

DISKUSI

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa senam hipertensi mampu memberikan efek fisiologis yang positif terhadap penurunan tekanan darah, terutama tekanan darah sistolik. Mekanisme penurunan tersebut sejalan dengan teori bahwa aktivitas fisik terstruktur dapat meningkatkan vasodilatasi melalui pelepasan nitric oxide (NO), memperbaiki fungsi endotel, serta menurunkan resistensi perifer total (Mi et al., 2025). Selain itu, latihan aerobik intensitas ringan-sedang seperti senam hipertensi mampu meningkatkan sirkulasi darah dan memengaruhi sistem saraf otonom dengan menurunkan aktivitas simpatis, yang turut berperan dalam penurunan tekanan darah. Studi lain oleh Zatihulwani et al. juga mendukung temuan ini dan melaporkan bahwa senam hipertensi secara konsisten menurunkan tekanan darah pada kelompok lansia, terutama apabila dilakukan minimal 2–3 kali per minggu (Zihni Zatihulwani et al., 2024).

Dalam kegiatan ini, sebanyak 66,7% peserta mengalami penurunan tekanan darah sistolik dan 77,8% mengalami penurunan tekanan darah diastolik, menunjukkan bahwa intervensi fisik singkat sekalipun dapat memberikan efek langsung. Penurunan terbesar mencapai 20 mmHg, yang secara klinis memiliki dampak signifikan dalam menurunkan risiko kejadian kardiovaskular seperti stroke dan penyakit jantung koroner jika dilakukan secara rutin dan berkelanjutan (AHA, 2025). Data ini menunjukkan bahwa warga usia 45–65 tahun masih memberikan respons fisiologis yang baik terhadap intervensi olahraga terarah meskipun beberapa memiliki riwayat hipertensi atau penyakit metabolik lainnya. Meski demikian, terdapat sebagian kecil peserta yang mengalami kenaikan tekanan darah sistolik setelah senam. Fenomena ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti stres fisik akut, kurangnya pemanasan yang memadai, rasa cemas saat pemeriksaan tekanan darah, atau dominasi respons simpatis saat tubuh belum beradaptasi terhadap latihan (WHO, 2025). Selain itu, peningkatan tekanan darah dapat terjadi pada individu dengan tingkat kebugaran yang rendah atau pada mereka yang mengalami kelelahan sebelum mengikuti kegiatan. Hal ini menunjukkan perlunya pemantauan lebih lanjut serta edukasi mengenai intensitas latihan yang tepat bagi tiap individu, terutama pada kelompok risiko tinggi.

Pada pemeriksaan gula darah sewaktu, sebagian besar peserta memiliki nilai dalam batas normal. Namun terdapat dua peserta dengan nilai ≥ 140 mg/dL, yang mengindikasikan adanya risiko gangguan toleransi glukosa atau kondisi pra-diabetes. Menurut American Diabetes Association (2024)), nilai gula darah sewaktu ≥ 140 mg/dL perlu dievaluasi ulang melalui pemeriksaan lanjutan seperti gula darah puasa atau tes HbA1c untuk memastikan adanya gangguan metabolik. Temuan ini menjadi penting mengingat usia peserta yang berada pada kelompok rawan PTM dan adanya riwayat hipertensi yang secara epidemiologis sering berasosiasi dengan gangguan metabolisme glukosa (ADA, 2024).

Fakta bahwa sebagian peserta jarang hadir ke posyandu lansia karena pekerjaan sebagai buruh tani atau keterbatasan transportasi menunjukkan adanya kesenjangan akses pelayanan kesehatan di tingkat pedesaan. Hal ini selaras dengan penelitian Miezah et al. (2024) dan Rahmayani (2023) yang menyatakan bahwa masyarakat pedesaan cenderung menghadapi kendala struktural seperti jarak, waktu, dan prioritas pekerjaan harian sehingga skrining kesehatan berbasis komunitas menjadi lebih efektif dibanding layanan berbasis fasilitas kesehatan (Miezah et al., 2024; Rahmayani, 2023). Dengan membawa layanan pemeriksaan lebih dekat kepada warga, kegiatan seperti ini terbukti meningkatkan jangkauan deteksi dini PTM serta menjangkau kelompok yang sebelumnya tidak tersentuh layanan rutin. Secara

keseluruhan, kegiatan ini berhasil mencapai kedua tujuan utama, yaitu mengidentifikasi perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah senam serta melakukan skrining gula darah sewaktu pada peserta. Mengingat prevalensi hipertensi di RW 03 mencapai 65,8%, intervensi seperti senam hipertensi memiliki potensi besar untuk menjadi program rutin di tingkat desa atau RW. Selain mengurangi risiko PTM, kegiatan ini dapat mengatasi hambatan mobilitas dan meningkatkan kesadaran warga terhadap pentingnya pemantauan kesehatan secara berkala.

4. KESIMPULAN

Kesimpulan

Kegiatan skrining kesehatan terintegrasi di RW 03 menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami penurunan tekanan darah setelah senam hipertensi, terutama pada tekanan darah sistolik dan diastolik. Pemeriksaan gula darah sewaktu juga menunjukkan bahwa mayoritas peserta berada dalam kategori normal, meskipun ada beberapa yang memerlukan pemantauan lanjutan. Kegiatan ini efektif membantu deteksi dini risiko PTM dan memberikan gambaran awal kondisi kesehatan warga usia 45–65 tahun.

Saran

Senam hipertensi perlu dilakukan secara rutin untuk membantu menjaga tekanan darah warga. Pemeriksaan tekanan darah dan gula darah sebaiknya dilakukan secara berkala untuk memantau kondisi kesehatan. Peserta dengan hasil tidak normal dianjurkan untuk melakukan pemeriksaan lanjutan di fasilitas kesehatan. Kader dan perangkat desa dapat berperan dalam mengajak warga agar aktif mengikuti kegiatan kesehatan di tingkat RW.

Pengakuan

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah mendukung dan berpartisipasi dalam pelaksanaan kegiatan skrining kesehatan terintegrasi di RW 03 Dusun Nongkosewu, Desa Karangnongko, Kecamatan Poncokusumo. Penghargaan khusus disampaikan kepada seluruh warga yang telah berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan pemeriksaan kesehatan dan senam hipertensi. Apresiasi diberikan kepada seluruh anggota tim pelaksana yang telah berkontribusi dalam pengukuran tekanan darah, pemeriksaan gula darah sewaktu, pelaksanaan senam hipertensi, serta pengumpulan data kegiatan. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya deteksi dini dan pencegahan hipertensi serta gangguan kadar glukosa darah.

DAFTAR REFERENSI

- ADA. (2024). 2. Diagnosis and Classification of Diabetes: Standards of Care in Diabetes-2024. *Diabetes Care*, 47(Suppl 1), S20-s42. <https://doi.org/10.2337/dc24-S002>
- AHA. (2025). Lifestyle Changes to Prevent a Heart Attack. <https://www.heart.org/en/healthtopics/heart-attack/life-after-a-heart-attack/lifestyle-changes-for-heart-attack-preventio>
- Asri, Y., & Priasmoro, D. P. (2024). Program Senam Rutin Dalam Upaya Meningkatkan Kesehatan Masyarakat di Dusun Godean Desa Kucur Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 4(3), 136-142. <https://doi.org/https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v4i3.365>
- IDF. (2025). The Diabetes Atlas, 589 million adults (20-79 years) are living with diabetes worldwide. <https://diabetesatlas.org/>
- Mi, M. Y., Perry, A. S., Krishnan, V., & Naylor, M. (2025). Epidemiology and Cardiovascular Benefits of Physical Activity and Exercise. *Circulation Research*, 137(2), 120-138. <https://doi.org/doi:10.1161/CIRCRESAHA.125.325526>
- Miezah, D., Wright, J. A., & Hayman, L. L. (2024). Community-Based Physical Activity Programs for Blood Pressure Management in African Americans: A Scoping Review. *J Phys Act Health*, 21(10), 1008-1018. <https://doi.org/10.1123/jpah.2024-0025>
- Priasmoro, D. P., & Asri, Y. (2024). Program Kesehatan Masyarakat Desa Dalam Meningkatkan Kualitas Kesehatan Masyarakat di Dusun Godean Kolaborasi Jurnal Pengabdian Masyarakat, 4(2). <https://journal.inspira.or.id/index.php/kolaborasi/article/view/364>
- Rahmayani, C. K. (2023). Faktor Hambatan dalam Akses Pelayanan Kesehatan pada Puskesmas di Indonesia: Scoping Review. . *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(4), 1337-1344. <https://doi.org/https://doi.org/10.32583/pskm.v13i4.991>
- WHO. (2025). Hypertension. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.
- Zihni Zatihulwani , E., Sari, G. M., & Puspita, S. (2024). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi PAda Lansia. . *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 12(1), 19-23. <https://doi.org/https://doi.org/10.54004/jikis.v12i1.169>