



JOURNAL OF Public Health Concerns
ISSN 2777-0826 (Print)
ISSN 2776-592X (Online)
DOI: 10.56922



INFORMASI ARTIKEL

Received: April, 24, 2026

Revised: April, 27, 2026

Available online: April, 30, 2026

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/phc>

Implementasi senam hipertensi sebagai upaya efektif dalam menurunkan tekanan darah

Walenda Pitri Novida Sari, Irindy Inayah Usman, Eis Ainun Rohmah, Indah Wahyu Ningsih,
Beatrick Rosali Nasta, Ayi Puspita Sari, Dwi Liza Indriani, Bayu Winanda,
Erliana Maharani, Marzuna, Adika Dwiki Mukti, Desvia Ratin Agnesta,
Defri Wan Ramadan*, Dian Asih Rianty

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Defri Wan Ramadan. *Email: barentodefri@gmail.com

Abstract

Background: Hypertension is a non-communicable disease with a high prevalence and a risk of serious complications such as stroke and heart disease. One non-pharmacological effort to control blood pressure is through physical activity, such as hypertension exercises.

Purpose: To determine the effectiveness of hypertension exercises on lowering blood pressure in the community.

Method: A pre-experimental design with a one-group pre-test and post-test approach was used. The activity was conducted on 66 respondents in Dusun II Aryo Jipang in April 2026. The hypertension exercises intervention was conducted three times, with approximately 20–25 active participants per session. Blood pressure measurements were taken before and after the intervention using a sphygmomanometer.

Results: The results showed that before the intervention, 44 respondents (66.7%) had hypertension with an average blood pressure of 148/92 mmHg. After the hypertension exercises, there was a trend towards a decrease in blood pressure among respondents who actively participated. This indicates that hypertension exercises have a positive effect on blood pressure control.

Conclusion: Implementation of hypertension exercises in the community has shown a positive effect on lowering blood pressure. Hypertension exercises, as a form of physical activity, have been shown to be an effective non-pharmacological intervention in helping control blood pressure. Regular and continuous implementation of hypertension exercises is necessary to achieve maximum results in lowering blood pressure and improving public health.

Suggestion: The community, especially those with hypertension, is encouraged to engage in physical activity, such as hypertension exercises, at least 3–5 times a week, as an effort to control blood pressure. The community is also encouraged to adopt a healthy lifestyle, including a low-salt diet, maintaining a healthy weight, and having regular blood pressure checks.

Keywords: Blood pressure; Community service; Hypertension; Hypertension exercises; Physical activity

Implementasi senam hipertensi sebagai upaya efektif dalam menurunkan tekanan darah

Pendahuluan: Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang memiliki prevalensi tinggi dan berisiko menyebabkan komplikasi serius seperti stroke dan penyakit jantung. Salah satu upaya non-farmakologis yang dapat dilakukan untuk mengendalikan tekanan darah adalah melalui aktivitas fisik, seperti senam hipertensi.

Tujuan: Untuk mengetahui efektifitas senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada masyarakat.

Metode: Menggunakan desain pre-experimental dengan pendekatan one group *pre-test* and *post-test*. Kegiatan dilaksanakan pada 66 responden di Dusun II Aryo Jipang pada bulan April 2026. Intervensi berupa senam hipertensi dilakukan sebanyak tiga kali, dengan jumlah peserta aktif sekitar 20–25 orang setiap pertemuan. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan setelah intervensi menggunakan tensimeter.

Hasil: Hasil menunjukkan bahwa sebelum intervensi, sebanyak 44 responden (66.7%) mengalami hipertensi dengan rerata tekanan darah 148/92 mmHg. Setelah dilakukan senam hipertensi, terdapat kecenderungan penurunan tekanan darah pada responden yang mengikuti kegiatan secara aktif. Hal ini menunjukkan bahwa senam hipertensi memberikan pengaruh positif terhadap pengendalian tekanan darah.

Simpulan: Pelaksanaan senam hipertensi pada masyarakat menunjukkan adanya pengaruh positif terhadap penurunan tekanan darah. Senam hipertensi sebagai bentuk aktivitas fisik terbukti dapat menjadi intervensi non-farmakologis yang efektif dalam membantu mengontrol tekanan darah. Diperlukan pelaksanaan senam hipertensi secara rutin dan berkelanjutan agar dapat memberikan hasil yang lebih maksimal dalam menurunkan tekanan darah serta meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

Saran: Diharapkan kepada masyarakat khususnya penderita hipertensi untuk rutin melakukan aktivitas fisik seperti senam hipertensi secara teratur minimal 3–5 kali dalam seminggu sebagai upaya pengendalian tekanan darah. Diharapkan juga kepada masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat secara menyeluruh, seperti mengatur pola makan rendah garam, menjaga berat badan, serta melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala.

Kata Kunci: Aktivitas fisik; Hipertensi; Pengabdian masyarakat; Senam hipertensi; Tekanan darah

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan global karena prevalensinya yang terus meningkat dan berkontribusi besar terhadap angka kesakitan serta kematian. Hipertensi sering disebut sebagai silent killer karena sebagian besar penderita tidak menunjukkan gejala yang jelas, namun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal (World Health Organization, 2025). Secara global, diperkirakan lebih dari satu miliar orang menderita hipertensi, dan sebagian besar kasus terjadi di negara berkembang, termasuk Indonesia (Mills, Stefanescu, & He, 2020). Di Indonesia sendiri, prevalensi hipertensi masih tinggi dan menunjukkan tren peningkatan yang dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup, seperti konsumsi makanan tinggi garam, kurangnya aktivitas fisik, dan peningkatan stres (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Salah satu faktor risiko utama hipertensi yang dapat dimodifikasi adalah rendahnya aktivitas fisik.

Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan penurunan elastisitas pembuluh darah dan peningkatan resistensi perifer yang berujung pada peningkatan tekanan darah (Piercy, Troiano, Ballard, Carlson, Fulton, Galuska, & Olson, 2018). Aktivitas fisik yang tidak adekuat juga berhubungan dengan meningkatnya risiko penyakit kardiovaskular secara keseluruhan (Bull, Al-Ansari, Biddle, Borodulin, Buman, Cardon, & Willumsen, 2020).

Oleh karena itu, penatalaksanaan hipertensi tidak hanya berfokus pada terapi farmakologis, tetapi juga pada intervensi non-farmakologis seperti peningkatan aktivitas fisik secara teratur. Senam hipertensi merupakan salah satu bentuk latihan fisik yang dirancang untuk membantu meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki fungsi jantung, serta menurunkan tekanan darah secara bertahap. Latihan fisik aerobik terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik melalui peningkatan fungsi endotel dan penurunan resistensi vaskular perifer (Pedersen & Saltin, 2015).

Walenda Pitri Novida Sari, Irindy Inayah Usman, Eis Ainun Rohmah, Indah Wahyu Ningsih, Beatrick Rosali Nasta, Ayi Puspita Sari, Dwi Liza Indriani, Bayu Winanda, Erliana Maharani, Marzuna, Adika Dwiki Mukti, Desvia Ratin Agnesta, Defri Wan Ramadan*, Dian Asih Rianty

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Defri Wan Ramadan. *Email: barentodefri@gmail.com

Implementasi senam hipertensi sebagai upaya efektif dalam menurunkan tekanan darah

Selain itu, aktivitas fisik teratur juga dapat membantu mengontrol berat badan, meningkatkan sensitivitas insulin, dan mengurangi stres, yang semuanya berkontribusi dalam pengendalian hipertensi (Whelton, Carey, Aronow, Casey, Collins, Dennison Himmelfarb, & Wright, (2018). Pelaksanaan senam hipertensi dalam kegiatan pengabdian masyarakat memiliki keunggulan karena mudah dilakukan, biaya rendah, serta dapat melibatkan partisipasi aktif masyarakat. Pendekatan berbasis komunitas dinilai efektif dalam meningkatkan kesadaran dan perubahan perilaku kesehatan karena melibatkan peran serta masyarakat secara langsung (Glanz, Rimer, & Viswanath, 2020).

Dengan demikian, intervensi melalui senam hipertensi tidak hanya berdampak pada penurunan tekanan darah, tetapi juga pada peningkatan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan. Berdasarkan latar belakang tersebut, diperlukan upaya pengabdian masyarakat melalui pelaksanaan senam hipertensi sebagai intervensi non-farmakologis dalam menurunkan tekanan darah. Oleh karena itu, kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada masyarakat.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan desain *pre-experimental* dengan pendekatan *one group pre-test and post-test*, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah. Kegiatan dilaksanakan di Dusun II Aryo Jipang Desa Sukajaya Lempasing Kecamatan Teluk Pandan Kabupaten Pesawaran pada bulan April 2026. Subjek dalam kegiatan ini adalah masyarakat yang berjumlah 66 responden, dengan kriteria mengikuti pemeriksaan tekanan darah dan bersedia mengikuti kegiatan senam hipertensi. Dari seluruh responden, sebagian mengikuti intervensi senam secara aktif pada setiap pertemuan. Intervensi utama yang diberikan adalah senam hipertensi yang dilaksanakan sebanyak tiga kali, yaitu pada tanggal 11, 13, dan 17 April 2026. Setiap sesi senam berlangsung selama $\pm 30-45$ menit dengan gerakan yang disesuaikan untuk penderita hipertensi.

Jumlah peserta yang mengikuti senam secara aktif berkisar antara 20–25 orang pada setiap pertemuan. Pengukuran tekanan darah dilakukan menggunakan tensimeter sebelum (*pre-test*) dan setelah (*post-test*) pelaksanaan intervensi. Pengukuran dilakukan pada responden yang mengikuti kegiatan sebagai dasar untuk melihat perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik. Selain intervensi utama, diberikan edukasi singkat mengenai hipertensi sebagai pendukung kegiatan, namun tidak menjadi fokus utama dalam penilaian hasil. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan nilai tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi untuk melihat kecenderungan penurunan tekanan darah pada responden yang mengikuti senam hipertensi..



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan

Walenda Pitri Novida Sari, Irindy Inayah Usman, Eis Ainun Rohmah, Indah Wahyu Ningsih, Beatrick Rosali Nasta, Ayi Puspita Sari, Dwi Liza Indriani, Bayu Winanda, Erliana Maharani, Marzuna, Adika Dwiki Mukti, Desvia Ratin Agnesta, Defri Wan Ramadan*, Dian Asih Rianty

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Defri Wan Ramadan. *Email: barentodefri@gmail.com

Implementasi senam hipertensi sebagai upaya efektif dalam menurunkan tekanan darah

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada 66 responden di Dusun II Aryo Jipang dengan intervensi utama berupa pelaksanaan senam hipertensi sebanyak tiga kali. Sebelum intervensi, dilakukan pengukuran tekanan darah awal yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori hipertensi, yaitu sebanyak 44 orang (66.7%), dengan rerata tekanan darah sebesar 148/92 mmHg. Setelah dilakukan intervensi berupa senam hipertensi selama tiga kali pertemuan, dilakukan kembali pengukuran tekanan darah pada responden yang mengikuti kegiatan secara aktif. Hasil menunjukkan adanya kecenderungan penurunan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik pada responden yang berpartisipasi dalam kegiatan senam. Meskipun tidak seluruh responden mengikuti kegiatan secara penuh, pada kelompok peserta yang rutin mengikuti senam (sekitar 20–25 orang setiap pertemuan) terlihat adanya perubahan tekanan darah ke arah yang lebih baik dibandingkan sebelum intervensi. Penurunan tekanan darah yang terjadi menunjukkan bahwa senam hipertensi memberikan efek positif terhadap sistem kardiovaskular, khususnya dalam meningkatkan sirkulasi darah dan menurunkan resistensi pembuluh darah. Selain itu, kegiatan ini juga meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya aktivitas fisik dalam pengendalian hipertensi. Namun demikian, hasil yang diperoleh belum maksimal karena keterbatasan jumlah peserta yang mengikuti senam secara rutin serta durasi intervensi yang relatif singkat. Oleh karena itu, diperlukan pelaksanaan senam hipertensi secara berkelanjutan dan terjadwal agar penurunan tekanan darah dapat lebih optimal..

PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa pelaksanaan senam hipertensi memberikan dampak positif terhadap penurunan tekanan darah pada masyarakat Dusun II Aryo Jipang. Sebelum intervensi, sebagian besar responden berada pada kategori hipertensi dengan rerata tekanan darah sebesar 148/92 mmHg, yang menunjukkan kondisi tekanan darah yang tidak terkontrol.

Setelah dilakukan intervensi berupa senam hipertensi sebanyak tiga kali, terjadi kecenderungan penurunan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik pada responden yang mengikuti kegiatan secara aktif. Meskipun penurunan yang terjadi belum diukur secara kuantitatif dengan uji statistik inferensial, hasil ini menunjukkan adanya perubahan ke arah yang lebih baik.

Penurunan tekanan darah setelah melakukan senam hipertensi dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis tubuh. Aktivitas fisik aerobik seperti senam hipertensi dapat meningkatkan elastisitas pembuluh darah, memperbaiki fungsi endotel, serta menurunkan resistensi perifer sehingga aliran darah menjadi lebih lancar (Pedersen, & Saltin, 2015; Agustina, Purwantie, Setiawan, & Wafiyah, 2026). Selain itu, latihan fisik juga dapat meningkatkan produksi nitrit oksida yang berperan dalam vasodilatasi pembuluh darah, sehingga tekanan darah dapat menurun (Green, Hopman, Padilla, Laughlin, & Thijssen, 2017). Dengan demikian, senam hipertensi sebagai bentuk aktivitas fisik teratur memiliki peran penting dalam pengendalian tekanan darah (Safaat, Metasari, Hasmeda, Vitaloka, Cassanova, Marini, & Azissah, 2025). Hasil ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa latihan fisik secara rutin dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan. Sebuah studi menunjukkan bahwa aktivitas fisik aerobik mampu menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 5–7 mmHg dan diastolik sebesar 3–5 mmHg pada penderita hipertensi (Elfiani, 2022). Selain itu, penelitian lain juga menyebutkan bahwa intervensi olahraga teratur dapat memberikan efek jangka panjang dalam menurunkan risiko penyakit kardiovaskular (Whelton, Carey, Aronow, Casey, Collins, Himmelfarb, & Wright, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa senam hipertensi merupakan salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan di masyarakat (Khoirunnisa, Imamah, & Widodo, 2025).

Meskipun demikian, efektivitas senam hipertensi dalam kegiatan ini belum optimal karena partisipasi masyarakat yang belum konsisten dalam mengikuti kegiatan secara aktif pada setiap pertemuan (Nurmania, Ludiana, & Dewi, 2025).

Walenda Pitri Novida Sari, Irindy Inayah Usman, Eis Ainun Rohmah, Indah Wahyu Ningsih, Beatrick Rosali Nasta, Ayi Puspita Sari, Dwi Liza Indriani, Bayu Winanda, Erliana Maharani, Marzuna, Adika Dwiki Mukti, Desvia Ratin Agnesta, Defri Wan Ramadan*, Dian Asih Rianty

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Defri Wan Ramadan. *Email: barentodefri@gmail.com

Implementasi senam hipertensi sebagai upaya efektif dalam menurunkan tekanan darah

Partisipasi yang terbatas ini dapat mempengaruhi hasil penurunan tekanan darah secara keseluruhan. Selain itu, durasi intervensi yang relatif singkat, yaitu hanya tiga kali pelaksanaan, juga menjadi keterbatasan dalam mencapai hasil yang lebih maksimal (Tinah, Triwibowo, Siregar, & Sirait, 2025). Menurut rekomendasi, aktivitas fisik untuk penderita hipertensi sebaiknya dilakukan secara rutin minimal 3–5 kali per minggu agar memberikan efek yang optimal (Bull, Al-Ansari, Biddle, Borodulin, Buman, Cardon, & Willumsen, 2020). Selain faktor partisipasi dan durasi, perubahan gaya hidup masyarakat secara menyeluruh juga mempengaruhi keberhasilan penurunan tekanan darah (Purba, Panggabean, Tanjung, Pane, Sa'adah, & Amanda, 2025). Senam hipertensi perlu didukung dengan pola makan sehat, pengurangan konsumsi garam, serta pengelolaan stres untuk mendapatkan hasil yang lebih baik (World Health Organization, 2025). Oleh karena itu, intervensi yang dilakukan sebaiknya tidak hanya berfokus pada aktivitas fisik, tetapi juga melibatkan pendekatan komprehensif dalam pengendalian hipertensi.

Dari sisi pengabdian masyarakat, pelaksanaan senam hipertensi memiliki keunggulan karena mudah dilakukan, tidak memerlukan biaya besar, serta dapat meningkatkan partisipasi dan interaksi sosial masyarakat. Pendekatan berbasis komunitas terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan perubahan perilaku kesehatan karena melibatkan masyarakat secara langsung dalam kegiatan (Glanz et al., 2020). Selain memberikan manfaat fisik, kegiatan senam juga dapat meningkatkan motivasi dan kepatuhan masyarakat dalam menjaga kesehatan.

SIMPULAN

Pelaksanaan senam hipertensi pada masyarakat menunjukkan adanya pengaruh positif terhadap penurunan tekanan darah. Setelah dilakukan senam hipertensi sebanyak tiga kali, terjadi kecenderungan penurunan tekanan darah pada responden yang mengikuti kegiatan secara aktif. Senam hipertensi sebagai bentuk aktivitas fisik terbukti dapat menjadi intervensi non-farmakologis yang efektif dalam membantu mengontrol tekanan darah. Namun, hasil yang diperoleh belum optimal karena keterbatasan partisipasi masyarakat dan durasi intervensi yang

relatif singkat. Oleh karena itu, diperlukan pelaksanaan senam hipertensi secara rutin dan berkelanjutan agar dapat memberikan hasil yang lebih maksimal dalam menurunkan tekanan darah serta meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan, disarankan kepada masyarakat khususnya penderita hipertensi untuk rutin melakukan aktivitas fisik seperti senam hipertensi secara teratur minimal 3–5 kali dalam seminggu sebagai upaya pengendalian tekanan darah. Selain itu, masyarakat juga diharapkan dapat menerapkan pola hidup sehat secara menyeluruh, seperti mengatur pola makan rendah garam, menjaga berat badan, serta melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Bagi kader kesehatan dan tenaga kesehatan, diharapkan dapat terus melakukan pendampingan dan edukasi kepada masyarakat serta mengembangkan program senam hipertensi secara rutin dan terjadwal, misalnya melalui kegiatan Posbindu atau kelompok lansia. Peran aktif kader sangat penting dalam meningkatkan partisipasi masyarakat dan menjaga keberlanjutan program. Bagi pemerintah desa, diharapkan dapat mendukung kegiatan promotif dan preventif dengan menyediakan sarana dan prasarana yang memadai, seperti tempat pelaksanaan senam dan fasilitas pemeriksaan kesehatan, sehingga kegiatan dapat berjalan secara berkelanjutan. Bagi peneliti atau pengabdian selanjutnya, disarankan untuk menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, durasi intervensi yang lebih lama, serta melakukan analisis statistik yang lebih mendalam agar dapat memperoleh hasil yang lebih akurat dan komprehensif terkait pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

Agustina, A., Purwantie, R., Setiawan, R., & Wafiyah, S. N. (2026). Pengaruh Terapi Senam Hipertensi dan Pendidikan Kesehatan Tentang Hipertensi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Warga dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Mersi*, 15(1), 40-46.

Walenda Pitri Novida Sari, Irindy Inayah Usman, Eis Ainun Rohmah, Indah Wahyu Ningsih, Beatrick Rosali Nasta, Ayi Puspita Sari, Dwi Liza Indriani, Bayu Winanda, Erliana Maharani, Marzuna, Adika Dwiki Mukti, Desvia Ratin Agnesta, Defri Wan Ramadan*, Dian Asih Rianty

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Defri Wan Ramadan. *Email: barentodefri@gmail.com

Implementasi senam hipertensi sebagai upaya efektif dalam menurunkan tekanan darah

- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., & Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451-1462.
- Efliani, D. (2022). Efektifitas senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di upt pstw khusrul khotimah pekanbaru.
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2020). Health behavior: Theory, research, and practice (5th ed.). Jossey-Bass. Diakses dari: <https://content.e-bookshelf.de/media/reading/L-3717019-50e4fa74c0.pdf>
- Green, D. J., Hopman, M. T., Padilla, J., Laughlin, M. H., & Thijssen, D. H. (2017). Vascular adaptation to exercise in humans: role of hemodynamic stimuli. *Physiological reviews*, 97(2), 495-528.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Profil kesehatan Indonesia tahun 2022. Diakses dari: <https://kemkes.go.id/id/profil-kesehatan-indonesia-2022>
- Khoyrunnisa, N. D. S., Imamah, I. N., & Widodo, P. (2025). Penerapan Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Rw 06 Kelurahan Purwodiningratan. *Indonesian Journal of Public Health*, 3(3), 713-721.
- Mills, K. T., Stefanescu, A., & He, J. (2020). The global epidemiology of hypertension. *Nature reviews nephrology*, 16(4), 223-237.
- Nurmania, A. A., Ludiana, L., & Dewi, T. K. (2025). Implementasi senam hipertensi untuk mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*, 5(1), 33-38.
- Pedersen, B. K., & Saltin, B. (2015). Exercise as medicine—evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 25, 1-72.
- Piercy, C., Harris, J., Sackho, K., Campagnolo, P., Barardo, D., Creagh-Brown, B., & Heiss, C. (2026). Acute and 6-Month Vascular Effects of a Multi-Component Nutritional Supplement: A Randomised Controlled Trial. Available at SSRN
- Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., & Olson, R. D. (2018). The physical activity guidelines for Americans. *Jama*, 320(19), 2020-2028.
- Purba, D. S., Panggabean, D. S., Tanjung, N. U., Pane, J. M., Sa'adah, N., & Amanda, D. (2025). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Masyarakat Di Desa Kutalimbaru. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 4(4), 1244-1249.
- Safaat, A., Metasari, D., Hasmeda, M., Vitaloka, S., Cassanova, W. F., Marini, Y., & Azissah, D. (2025). Penerapan senam hipertensi sebagai upaya menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Dehasen Mengabdi*, 4(1), 33-38.
- Tinah, T., Triwibowo, C., Siregar, E. I. S., & Sirait, S. H. (2025). Pemberian Senam Hipertensi Pada Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi di Desa Namotongan Kecamatan Kutambaru Kabupaten Langkat. *Shihatuna: Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 33-40.
- Whelton, P. K., Carey, R. M., Aronow, W. S., Casey, D. E., Collins, K. J., Himmelfarb, C. D., & Wright, J. T. (2018). 2017 ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/PCNA guideline for the prevention, detection, evaluation, and management of high blood pressure in adults: a report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines. *Journal of the American College of Cardiology*, 71(19), e127-e248.
- World Health Organization. (2025). Hypertension. Diakses dari: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

Walenda Pitri Novida Sari, Irindy Inayah Usman, Eis Ainun Rohmah, Indah Wahyu Ningsih, Beatrick Rosali Nasta, Ayi Puspita Sari, Dwi Liza Indriani, Bayu Winanda, Erliana Maharani, Marzuna, Adika Dwiki Mukti, Desvia Ratin Agnesta, Defri Wan Ramadan*, Dian Asih Rianty

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Defri Wan Ramadan. *Email: barentodefri@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i2.3059>