

PELATIHAN SENAM MAUMERE PADA PENDERITA HIPERTENSI DI KELURAHAN TAMBAK WEDI SURABAYA

Caturia Sasti Sulistyana¹, Poppy Rusdiana², Nabilla Aprilia Djailani³, Dewi Hana Azizah⁴

^{1,2,3,4}STIKES Adi Husada, Surabaya

Email: caturia.sasti@gmail.com

ABSTRAK

Kelurahan Tambak Wedi merupakan kelurahan yang terletak di pesisir Timur Kota Surabaya, tepatnya berada di Kecamatan Kenjeran, Kota Surabaya. Kelurahan ini berdekatan dengan Pulau Madura sehingga penduduknya mayoritas berasal dari suku Madura. Masalah kesehatan yang sering terjadi pada kelompok usia dewasa dan lansia di wilayah ini adalah hipertensi. Wilayah ini memiliki fasilitas kesehatan yaitu Puskesmas Tambak Wedi, serta memiliki beberapa kader kesehatan, diantaranya kader balita dan lansia. Posyandu lansia di wilayah ini rutin dilaksanakan tiap 1 minggu sekali dengan kegiatan berupa pemeriksaan kesehatan, pengobatan, pemberian edukasi kesehatan, serta senam lansia. Meskipun begitu, masyarakat yang hadir pada kegiatan Posyandu tersebut masih jarang, dengan alasan sibuk rutinitas di rumah dan masih ada yang bekerja. Masyarakat setempat cenderung mengabaikan kesehatannya. Bila ada keluhan, mereka membeli obat sendiri secara bebas di warung, apotik atau berobat ke fasilitas kesehatan. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah mengubah pola hidup sehat penderita hipertensi dengan memberikan edukasi terkait hipertensi dan mengajarkan aktivitas baru yang menyenangkan bagi penderita hipertensi, yaitu Senam Maumere. Manfaat kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat yang memiliki riwayat hipertensi agar dapat melakukan pola hidup sehat dengan rutin beraktifitas, seperti mau melakukan Senam Maumere. Metode yang digunakan adalah pengukuran tekanan darah, pemberian edukasi terkait Hipertensi dan senam, mengajarkan Senam Maumere. Hasil dari kegiatan ini adalah tingkat pe masyarakat tentang hipertensi meningkat serta dapat mengaplikasikan Senam Maumere sesuai yang diajarkan untuk menurunkan tekanan darah. Hal ini sangat bermanfaat sebagai upaya promotive dalam meningkatkan kesehatan masyarakat, khususnya yang memiliki riwayat hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Senam Maumere, Edukasi

ABSTRACT

Tambak Wedi district is the urban village situated on the east coast city Surabaya, is precisely in Kenjeran sub-district. The district nearby to the Madura Island and its people the majority were from Madurese. Health problems occurs in adults and elderly people in this region is hypertension. This region having health facilities are Tambak Wedi's public health center, farms as well as having some health cadres, include children and elderly cadres. The Elderly Integrated Healthcare Center in the region held routinely one every weeks for activities such as health inspection, treatment, gave the health education, and elderly gymnastic. Nevertheless, the community who attended activities in the Integrated Healthcare Center, has rarely in the busy routine at home and are still working. The local community health, tend to ignorelf there have been complaints, they buy drugs itself is free in a stall, pharmacies or go to health facilities. The aim of the activities is changing healthy lifestyles by giving the education related hypertension and teach new activity for the pleasant hypertension people, it is Maumere Gymnastic. The benefits of this activity to increased knowledge society hypertension people in order to make healthy lifestyle by routine, consume do Maumere gymnastic. The methods used measurement blood pressure, gave the education related to hypertension and gymnastic, teaches Maumere gymnastic. The result of this activity is the human community about hypertension increased and can apply Maumere gymnastic as taught to lowering blood pressure. It is very useful as an effort to improve the public health, promotive in especially hypertension people.

Keywords: Hypertension, Maumere Gymnastic, Education

PENDAHULUAN

Tambak Wedi RW 01 merupakan wilayah yang berada di kelurahan Tambak Wedi, Kecamatan Kenjeran, Kota Surabaya bagian Utara. Wilayah ini merupakan wilayah padat penduduk yang terletak di pesisir Timur Kota Surabaya berdekatan

dengan Pulau Madura sehingga mayoritas penduduknya berasal dari suku Madura. Kelurahan Tambak Wedi termasuk wilayah kerja Puskesmas Tambak Wedi. Beberapa kader kesehatan telah terbentuk dan aktif dalam menjalankan tugasnya, diantaranya terdapat kader balita dan lansia. Posyandu

lansia yang telah berjalan di wilayah ini rutin dilaksanakan tiap 1 minggu sekali, yaitu setiap hari Minggu dengan kegiatan berupa pemeriksaan kesehatan, seperti cek gula darah, tekanan darah, pengobatan penyakit, pemberian edukasi kesehatan, pemberian makanan tambahan, serta senam lansia yang dilaksanakan pukul 06.00-08.00 WIB.

Wilayah Tambak Wedi RW 01 dikenal sebagai kampung nelayan karena pada umumnya masyarakat setempat bekerja sebagai nelayan. Masalah kesehatan yang sering terjadi pada masyarakat di RW 01 kelurahan Tambak Wedi ini adalah hipertensi, yaitu banyak terjadi pada kelompok masyarakat usia 26-55 tahun sejumlah 42 dari 92 orang. Warga yang memiliki keluhan seperti tengkuk terasa kaku, pusing, leher tegang dan mudah lelah setelah melakukan aktivitas sebanyak 8 orang, sedangkan warga yang tidak mengalami gejala sebanyak 20 orang, beberapa warga rutin kontrol dan minum obat anti hipertensi sebanyak 2 orang, sisanya 26 orang tidak pernah kontrol dan minum obat anti hipertensi, upaya yang dilakukan 10 orang ketika tekanan darahnya tinggi dengan berjalan di depan rumah, 18 orang lagi hanya membiarkan saja, sebagian dari warga merasa tidak nyaman terhadap keluhan sebanyak 8 orang.

Masyarakat setempat memiliki kebiasaan senang mengonsumsi makanan yang cenderung asin serta hasil laut yang diasinkan. Meskipun fasilitas pelayanan kesehatan disana sudah bagus, namun kemauan masyarakat untuk hadir di kegiatan posyandu atau memeriksakan kesehatannya masih rendah. Masyarakat cenderung mengabaikan kesehatannya karena sibuk dengan rutinitas di rumah dan bekerja. Masyarakat setempat bila ada keluhan kesehatan akan membeli obat sendiri di warung atau apotik atau berobat ke fasilitas kesehatan, seperti dokter praktik, klinik swasta, atau puskesmas terdekat.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang dapat mengakibatkan komplikasi penyakit kardiovaskular, syaraf, dan ginjal bila tidak tertangani dengan baik. Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 menunjukkan bahwa prevalensi di dunia mencapai 1,13 miliar, artinya 1 dari 3 orang dapat terdiagnosis hipertensi dan

jumlahnya akan semakin meningkat seiring berjalannya waktu, dengan angka kematian mencapai 9,4 juta (Adrian & Tommy, 2019).

Hasil Riskesdas (2018) didapatkan prevalensi kasus penyakit tidak menular hipertensi di Jawa Timur sebesar 36,3% dan semakin meningkat seiring dengan pertambahan usia seseorang. Jumlah penderita hipertensi meningkat pada usia \geq 15 tahun, dengan proporsi wanita lebih banyak dibandingkan laki-laki, yaitu 51,17%. Sedangkan penderita hipertensi yang rutin menjalani pengobatan di fasilitas pelayanan kesehatan hanya sebesar 35,60% (Dinkes Provinsi Jawa Timur, 2021).

Penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan memperbaiki pola hidup dan pemberian terapi farmakologis. Salah satu cara memperbaiki pola hidup adalah dengan melakukan aktivitas fisik yang teratur. Aktivitas fisik sangat mempengaruhi stabilitas tekanan darah. Pada orang yang tidak aktif melakukan kegiatan fisik cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantung bekerja lebih keras pada setiap kontraksi.

Senam merupakan salah satu aktifitas fisik yang dapat memberikan perubahan pada semua fungsi system tubuh antara lain terjadinya peningkatan curah jantung dan penyesuaian distribusi curah jantung, serta menstimulasi pengeluaran hormon endorfin yang berfungsi sebagai obat penenang alami untuk mengurangi tekanan darah tinggi (Yantina & Saputri, 2019).

Hasil penelitian sebelumnya pengaruh senam low impact juga memberikan efek langsung pada perbaikan fungsi dan efisiensi kardiovaskular terutama bagi mereka yang jarang melakukan olahraga. (Sari, 2016) Salah satu senam yang mudah untuk dilakukan adalah senam irama. Senam irama atau gerak berirama adalah olahraga senam menggunakan gerakan bebas yang diiringi oleh alunan musik (Paiman, 2019). Contoh senam irama yaitu senam maumere. Senam maumere merupakan senam yang menggunakan musik energik dan membuat badan bergoyang (Yudhianto, 2017). Berdasarkan fakta dan analisis situasi di atas, bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah:

1. Pemeriksaan tekanan darah

2. Pemberian edukasi terkait hipertensi dan Senam Maumere
3. Pemberian pelatihan Senam Maumere
Pendidikan Kesehatan berbasis masyarakat yang disesuaikan dengan budaya setempat efektif meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat pada kesehatannya. Hal ini sangat berperan penting untuk perubahan perilaku masyarakat dalam mengenali dan mengontrol penyakit hipertensinya.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah pemeriksaan tekanan darah, pemberian edukasi terkait hipertensi dan pelatihan Senam Maumere, dengan sasaran warga usia 25-55 tahun yang memiliki Riwayat penyakit Hipertensi dan kader Lansia RW 01 Kelurahan Tambak Wedi. Penilaian tekanan darah dilakukan pre dan post menggunakan lembar observasi tekanan darah, pengetahuan terkait hipertensi dan senam dilakukan pre dan post menggunakan kuesioner.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

1. Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden

No	Sumber Data	Karakteristik Responden	
		Frekuensi	Persentase
1	Usia		
	< 40 tahun	3	30%
	40-60 tahun	5	50%
	> 60 tahun	2	20%
	Jumlah	10	100%
2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	1	10%
	Perempuan	9	90%
	Jumlah	10	100%
3	Pendidikan		
	Tidak Sekolah	0	0%
	SD	3	30%
	SMP	3	30%
	SMA	4	40%
	Perguruan Tinggi	0	0%
	Jumlah	10	100%
Pekerjaan			
4	Tidak Bekerja	3	30%
	Swasta	4	40%
	Wiraswasta	3	30%

Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu 1) Pre test, 2) Edukasi Hipertensi dan Senam Maumere, 3) Mengajari dan melatih Senam Maumere, 4) Post Test. Pre test dilakukan pada masyarakat sasaran dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah menggunakan lembar observasi dan memberikan pertanyaan terkait hipertensi dan senam menggunakan lembar kuesioner.

Kegiatan dilanjutkan dengan memberikan edukasi terkait hipertensi dan senam, kemudian mengajari dan melatih masyarakat melakukan Senam Maumere. Pelatihan Ssenam Maumere dilakukan sebanyak 1x/minggu selama 4 minggu. Setelah semua intervensi diberikan, dilakukan post test berupa pemeriksaan tekanan darah menggunakan lembar observasi dan mengidentifikasi pengetahuan masyarakat terkait hipertensi dan senam menggunakan lembar kuesioner.

	Pegawai Negri	0	0%
	Jumlah	10	100%
Lama Menderita Hipertensi			
5	< 1 tahun	3	30%
	1-5 tahun	4	40%
	> 5 tahun	3	30%
	Jumlah	10	100%
Mengonsumsi Obat Hipertensi			
6	Ya	4	40%
	Tidak	6	60%
	Jumlah	10	100%
Sumber Informasi Penyakit			
7	Petugas Kesehatan	4	40%
	Media Cetak	0	0%
	Kader	6	60%
	Media Elektronik	0	0%
	Jumlah	10	100%

Tabel 1 menunjukkan bahwa pada wilayah RW 01 Kelurahan Tambak Wedi Kecamatan Kenjeran Surabaya Bulan Tanggal 23 Januari 2022 sebagian besar responden berjenis kelamin Perempuan sebanyak 9 orang (90%). Hasil distribusi usia pada responden di wilayah RW 01 didapatkan yang terbanyak adalah usia 40-60 tahun sebanyak 5 orang (50%), rata-rata dari responden tersebut berpendidikan terakhir SMA yaitu 4 orang (40%). Pekerjaan yang mendominasi pada

wilayah RW 01 yaitu pegawai swasta dengan hasil 4 orang (40%).

Hasil survey pada aspek kesehatan di RW 01, dengan karakteristik responden lama menderita hipertensi 1-5 tahun sebanyak 4 orang (40%). Sedangkan banyak responden yang tidak mengonsumsi obat hipertensi sebanyak 6 orang (61%), rata-rata responden mendapatkan informasi penyakit melalui kader sebanyak 6 orang (60%).

2. Pengetahuan terkait Hipertensi dan Senam

Tabel 2. Pengetahuan Responden terkait Hipertensi dan Senam

No	Sumber Data	Karakteristik Responden	
		Frekuensi	Persentase
Tingkat Pengetahuan (<i>pre</i>)			
1	Baik	0	0%
	Cukup	3	30%
	Kurang	7	70%
	Jumlah	10	100%
Tingkat Pengetahuan (<i>post</i>)			
2	Baik	6	60%
	Cukup	4	40%
	Kurang	0	0%
	Jumlah	10	100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan responden di wilayah RW 01 Kelurahan Tambak Wedi Kecamatan Kenjeran Surabaya, yaitu sebagian responden memiliki

tingkat pengetahuan kurang sebanyak 7 orang (70%) sebelum dilakukan intervensi dan setelah dilakukan intervensi tingkat pengetahuan menjadi baik sebanyak 6 orang (60%).

3. Tekanan Darah

Tabel 3. Tekanan Darah Responden

No	Sumber Data	Karakteristik Responden	
		Frekuensi	Persentase
Tekanan Darah (Pre)			
3	Normal : < 120/<80 mmHg	0	0%
	Pre Hipertensi : 120-139/80-89 mmHg	5	50%
	Hipertensi : 140-159/90-99 mmHg	5	50%
	Jumlah	10	100%
Tekanan Darah (Post)			
4	Normal : < 120/<80 mmHg	0	0%
	Pre Hipertensi : 120-139/80-89 mmHg	7	70%
	Hipertensi : 140-159/90-99 mmHg	3	30%
	Jumlah	10	100%

Tabel 3 menunjukkan rata-rata responden mengalami pre-Hipertensi sebelum dilakukan intervensi sebanyak 5 orang (50%), dan Hipertensi sebanyak 5 orang (50%). Setelah dilakukan senam Maumere

terjadi penurunan tekanan darah dengan jumlah terbanyak menjadi pre hipertensi sebanyak 7 orang (70%) dan untuk kategori hipertensi setelah dilakukan senam Maumere 3 orang (30%).

PEMBAHASAN

1. Pemberian Edukasi Hipertensi dan Senam Maumere terhadap Tingkat Pengetahuan pada Penderita Hipertensi

Tabel 2 menunjukkan tingkat pengetahuan responden di wilayah Tambak Wedi RW 01 Kelurahan Tambak Wedi Kecamatan Kenjeran Surabaya, sebelum diberikan intervensi tingkat pengetahuan responden kurang sebanyak 7 orang (70%) dan setelah dilakukan intervensi tingkat pengetahuan menjadi baik sebanyak 6 orang (60%). Dengan karakteristik tingkat pendidikan pada Tabel 4.1 menunjukkan rata-rata responden berpendidikan terakhir SMA sebanyak 4 orang (40%). Pengetahuan baik ini menunjukkan bahwa responden mengetahui mengenai hipertensi, hal ini ditunjukkan dari kemampuan responden menjawab dengan benar dari kuesioner yang diberikan. Sebagian besar responden memiliki pengetahuan kurang pada saat sebelum diberi intervensi, kemudian setelah dilakukan intervensi menunjukkan bahwa adanya peningkatan

pengetahuan yang signifikan. Artinya, terjadi ketidaktahuan mengenai hipertensi dan senam maumere sebelum dilakukan pemberian intervensi dengan menggunakan media booklet dan video.

Hasil pengetahuan tersebut relevan dengan teori, pengetahuan akan mempengaruhi perilaku, dimana orang yang didasari oleh pengetahuan akan langgeng melakukan suatu hal dari pada orang tanpa didasari oleh pengetahuan. Pengetahuan akan semakin baik jika dipraktikkan sehingga akan berdampak pada sikap dan perilaku (Muhlisin, 2016). Pengetahuan berkaitan erat dengan tingkat pendidikan, hal tersebut berpengaruh erat dengan akses informasi, semakin tinggi pendidikan seseorang maka akses terhadap informasi juga semakin banyak. Menurut Notoatmodjo (2014) sumber informasi yang diperoleh dari berbagai sumber maka seseorang cenderung mempunyai pengetahuan yang lebih luas. Informasi akan memberikan pengaruh pada

pengetahuan seseorang, meskipun seseorang memiliki pendidikan yang rendah tetapi jika mendapatkan informasi yang baik dari berbagai sumber informasi (TV, radio, majalah, penyuluhan, smart phone dan lain-lain) maka akan meningkatkan pengetahuan seseorang.

Ganika dan Gmiring (2020) menyatakan jenjang pendidikan akan berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan seorang individu dan pengetahuan kesehatan juga akan mempengaruhi tingkah laku dari hasil jangka menengah atau intermediate impact dari pendidikan kesehatan, berikutnya tingkah laku kesehatan akan mempengaruhi kepada peningkatan indikator kesehatan masyarakat selaku output dari pendidikan kesehatan. Tingkat pendidikan yang semakin tinggi dari seorang individu akan menjadi lebih memahami mengenai sebuah hal, dan pengetahuan tersebut lebih besar serta dapat berpengaruh terhadap tingkah laku penanggulangan penyakit.

Sejalan dengan teori diatas penulis berpendapat bahwa kurangnya tingkat pendidikan, sangat berpengaruh erat dengan akses informasi, semakin tinggi pendidikan seseorang maka akses terhadap informasi juga semakin banyak. Informasi berupa penyuluhan dapat sangat membantu lansia dalam menerima informasi terkait kesehatan

2. Pemberian Senam Maumere Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

Tabel 3 menunjukkan tingkat tekanan darah pada responden di wilayah RW 01 Tambak Wedi Kecamatan Kenjeran Surabaya, rata-rata responden kategori pre-Hipertensi sebelum dilakukan intervensi sebanyak 5 orang (50%), dan kategori Hipertensi sebanyak 5 orang (50%). Setelah dilakukan senam Maumere terjadi penurunan tekanan darah dengan jumlah terbanyak menjadi pre hipertensi sebanyak 7 orang (70%) dan untuk kategori hipertensi setelah dilakukan senam Maumere 3 orang (30%). Dengan karakteristik pada Tabel 4.1 lama responden menderita hipertensi dengan jangka waktu 1-5 tahun sebanyak 4 orang (40%). Sebagian besar

responden menunjukkan bahwa adanya penurunan tekanan darah. Artinya, terjadi penurunan tekanan darah setelah di berikan intervensi Senam Maumere.

Hasil tekanan darah tersebut relevan dengan teori kurang melakukan aktifitas fisik dapat meningkatkan risiko seseorang terserang penyakit hipertensi, orang yang tidak aktif cenderung memiliki frekuensi denyut jantung lebih tinggi sehingga otot jantung harus bekerja lebih keras pada saat kontraksi. Kurang aktifitas fisik juga dapat meningkatkan tekanan darah, dengan latihan olahraga yang rutin diharapkan dapat menurunkan tekanan darah dengan sendirinya (Triyanto, 2014). Olahraga seperti senam, lari, berenang, dan bersepeda dapat bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah dan memperbaiki keadaan jantung. Olahraga teratur selama 30 menit sebanyak 3-4 kali dalam seminggu sangat dianjurkan untuk menurunkan tekanan darah serta dapat meningkatkan kadar HDL yang dapat mengurangi terbentuknya arterosklerosis akibat hipertensi (Aspiani, 2014).

Senam dapat menurunkan tingkat tekanan darah dengan merangsang penurunan aktifitas saraf simpatis dan peningkatan aktifitas saraf parasimpatis yang berpengaruh pada penurunan hormon adrenalin, norepinefrin, dan katekolamin serta vasodilatasi pada pembuluh darah yang mengakibatkan transport oksigen ke seluruh tubuh terutama otak lancar sehingga dapat menurunkan tekanan darah dan nadi menjadi normal (Saelan & Adi, 2019). Banyak diantara lansia sering melaksanakan senam ringan yaitu senam maumere.

Sejalan dengan teori diatas penulis berpendapat bahwa aktifitas fisik seperti senam maumere dapat mempengaruhi penurunan tekanan darah. Senam maumere juga bermanfaat untuk meningkatkan dan mempertahankan kesehatan daya tahan jantung, paru, dan peredaran darah. latihan aktivitas fisik akan memberikan pengaruh yang baik terhadap berbagai macam sistem yang bekerja di dalam tubuh, salah satunya adalah sistem kardiovaskuler. Tekanan

darah akan naik saat melakukan aktivitas fisik aerobik dan setelah latihan aerobik selesai tekanan darah akan turun sampai di bawah normal. Penurunan tekanan darah ini terjadi karena pembuluh darah mengalami pelebaran dan relaksasi. Seringnya latihan olahraga dapat melemaskan pembuluh-pembuluh darah sehingga tekanan darah menurun sama halnya dengan melebarnya pipa air akan menurunkan tekanan air. Penurunan tekanan darah ini terjadi karena pembuluh darah mengalami pelebaran dan relaksasi. Lama kelamaan, latihan olahraga dapat melemaskan pembuluh-pembuluh darah sehingga tekanan darah menurun sama halnya dengan melebarnya pipa air akan menurunkan tekanan.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdimas yang dilakukan sebagai upaya untuk mencegah hipertensi dengan penyuluhan, pengukuran tekanan darah, pengisian kuesione pre dan post dan mengajarkan senam maumere untuk hipertensi selama 1 bulan dapat membantu menurunkan hipertensi pada masyarakat RW 01 Kelurahan Tambak Wedi Kecamatan Kenjeran yang berjumlah 10 orang. Hasil pemantauan senam maumere peserta pada akhir penyuluhan menunjukkan bahwa peserta mampu mengikuti senam maumere sesuai dengan gerakan yang diberikan dan tertera pada leaflet secara mandiri, peserta melakukan senam sesuai dengan batas waktu yang ditentukan. Hasil evaluasi juga didapatkan senam maumere mampu menurunkan tekanan darah secara signifikan bila dilakukan dengan frekuensi 1 kali/minggu dan durasi 20-60 menit/latihan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Bagian Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (PPM) STIKES Adi Husada yang telah memberikan kesempatan dan dukungan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Wilayah Tambaksari RW 01 yang telah berpartisipasi aktif pada kegiatan ini

sehingga pengetahuan dan kesadaran akan kesehatannya meningkat, khususnya bagi masyarakat yang memiliki riwayat penyakit Hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, S. J., & Tommy. (2019). Hipertensi Esensial: Diagnosis dan Tatalaksana Terbaru pada Dewasa. *CKD Journal vol. 46 no. 3*, 172.
- AHA, A. (2017). Hypertention Guidelines Programming. *California*.
- Aspiani. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Kardiovaskular: Aplikasi NIC & NOC*. Jakarta : ECG.
- Depkes. (2013, Mei 17). *Riset kesehatan dasar. jam 15.00 WIB*. Retrieved from <http://www.depkes.go.id>
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2021). *Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2021*. Surabaya: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur.
- Fitriana, I. (2021, 08 12). *Mengenal Senam Maumere dan Manfaatnya untuk Kesehatan*. Retrieved from Kompas.com: <https://www.kompas.com/sports/read/2021/08/12/20200068/mengenal-senam-maumere-dan-manfaatnya-untuk-kesehatan?page=all>
- Gannika , L., & Sembiring, E. (2020). Hubungan Tingkat Pendidikan dengan Perilaku Pencegahan Coronavirus Disease (COVID-19) pada Masyarakat Sulawesi Utara. *NERS Jurnal Keperawatan, 16(2)*, 83–89.
- Junaidi, I. (2010). *Hipertensi*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer.
- Muhlisin, A. (2016). Hubungan antara Fungsi Keluarga dengan Postpartum Blues pada Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Tladan Kecamatan Kawedanan Kabupaten Magetan.

- Universitas Muhammadiyah
Surakarta*, 1-12.
- Naim, M., Sulastri, S., & Hadi, S. (2019). Gambaran Hasil Pemeriksaan Kadar Kolesterol Pada Penderita Hipertensi Di Rsud Syekh Yusuf Kabupaten Gowa. *Jurnal Media Laboran, Volume 9, Nomor 2*, 33-34.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurarif, K. (2016). *Terapi Komplementer Akupresure*. Retrieved from Journal of Chemical Information and Modeling, 53(9), 1689–1699.: <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Oktariyana, O. (2019). *Pembelajaran Gerak Senam Irama Berbasis Multimedia*. Yogyakarta: CV Publishing.
- Pikir, B. S. (2015). *Hipertensi Manajemen Komprehensif*. Surabaya : Airlangga University Press.
- Ridwan, M. (2009). *Mengenal, Mencegah, Mengatasi Silent Killer Hipertensi*. Jakarta: Pustaka Widyamara.
- Roza, A. (2016). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Dumai Timur Dumai Riau. *Jurnal Kesehatan STIKES Prima Nusantara Bukit tinggi*, Vol 7 No 1, 48. Retrieved from Jurnal Kesehatan STIKES Prima Nusantara Bukit tinggi.
- Saelan, & Adi, G. S. (2019). Pengaruh Senam Poco-Poco Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Plesungan . *Penelitian Dosen Internal STIKES Kusuma Husada Surakarta 2018/2019*, 1-93.
- Soenarta, A. A. (2015). *Pedoman Tatalaksana Hipertensi Pada Penyakit Kardiovaskuler*. Jakarta.
- Triyanto, E. (2014). *Pelayanan keperawatan bagi penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Wisahat, A. S., & Santosa, T. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTS Kelas VIII*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.