

**PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI SENAM JANTUNG SEHAT DAN
EDUKASI POLA HIDUP SEHAT SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN HIPERTENSI*****EMPOWERMENT OF THE COMMUNITY THROUGH HEALTHY HEART EXERCISE
AND HEALTHY LIFESTYLE EDUCATION AS AN EFFORT TO PREVENT
HYPERTENSION*****Fakhrun Nisa^{1*}, Inriani², Aminah³**^{1,2,3} Stikes Bhayangkara Makassar, Kota Makassar, Indonesia^{1,2,3} Rumah Sakit Bhayangkara Makassar, Kota Makassar, Indonesia¹fakhrunnisa1912@gmail.com, ²Inriyani.mathius@gmail.com,³aminaharsul@gmail.com**Article History:**Received: July 30th, 2026Revised: August 10th, 2026Published: August 15th, 2026

Abstract: Hypertension is one of the major health problems requiring community-based promotive and preventive efforts. This community service activity aimed to improve community knowledge and awareness of hypertension prevention through healthy heart exercise and healthy lifestyle education. The activity involved 24 participants, consisting of 20 women and 4 men. The methods included health education, demonstration and practice of healthy heart exercises, as well as blood pressure measurements before and after the activity. The educational materials covered hypertension risk factors, healthy dietary patterns, physical activity, stress management, and the importance of regular blood pressure monitoring. The results showed an improvement in blood pressure after participants participated in the healthy heart exercise. In addition, participants demonstrated enthusiasm and active participation throughout the activity, along with improved understanding of the importance of adopting a healthy lifestyle. This activity demonstrates that a combination of healthy heart exercise and education can serve as a simple and effective strategy to increase community awareness and support hypertension prevention.

Keywords: Hypertension, Healthy Heart Exercise, Healthy Lifestyle, Community Empowerment, Prevention.

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang membutuhkan upaya promotif dan preventif berbasis masyarakat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam mencegah hipertensi melalui senam jantung sehat dan edukasi pola hidup sehat. Kegiatan melibatkan 24 peserta yang terdiri dari 20 perempuan dan 4 laki-laki. Metode kegiatan meliputi edukasi kesehatan, demonstrasi dan praktik senam jantung sehat, serta pemeriksaan tekanan darah sebelum dan sesudah kegiatan. Materi edukasi mencakup faktor risiko hipertensi, pola makan sehat, aktivitas fisik, pengelolaan stres, dan pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Hasil kegiatan menunjukkan adanya perbaikan tekanan darah setelah peserta mengikuti senam jantung sehat. Selain itu, peserta menunjukkan antusiasme dan partisipasi aktif selama kegiatan serta peningkatan pemahaman mengenai pentingnya penerapan pola hidup sehat. Kegiatan ini menunjukkan bahwa kombinasi

senam jantung sehat dan edukasi dapat menjadi strategi sederhana dan efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat sebagai upaya pencegahan hipertensi.

Kata Kunci: hipertensi, senam jantung sehat, pola hidup sehat, pemberdayaan masyarakat, pencegahan

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang memiliki kontribusi besar terhadap peningkatan risiko penyakit kardiovaskular dan kematian dini. Kondisi tekanan darah tinggi dapat berlangsung tanpa keluhan yang spesifik sehingga seseorang dapat mengalami hipertensi tanpa menyadari kondisi tersebut (Islam et al., 2023). Dalam jangka panjang, tekanan darah yang tidak terkontrol dapat meningkatkan risiko berbagai komplikasi kardiovaskular dan gangguan organ target. Beban hipertensi juga berkaitan erat dengan faktor gaya hidup yang dapat dimodifikasi, sehingga strategi pencegahan berbasis perubahan perilaku menjadi bagian penting dalam pengendalian hipertensi (Ganjeh et al., 2024). Aktivitas fisik secara teratur terbukti memberikan manfaat dalam membantu menurunkan tekanan darah sekaligus meningkatkan kebugaran kardiovaskular, sehingga dapat menjadi salah satu strategi nonfarmakologis dalam pencegahan hipertensi. Intervensi aktivitas fisik, khususnya latihan aerobik yang dilakukan secara teratur, menunjukkan efek positif terhadap penurunan tekanan darah pada individu dengan hipertensi maupun kelompok yang berisiko mengalami hipertensi (Nishikawa et al., 2024).

Salah satu faktor perilaku yang berhubungan dengan risiko hipertensi adalah rendahnya aktivitas fisik. Aktivitas fisik secara teratur berperan dalam meningkatkan kebugaran kardiorespirasi, mempertahankan berat badan, serta mendukung fungsi sistem kardiovaskular. Aktivitas fisik intensitas sedang pada waktu luang dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Menemukan bahwa aktivitas fisik intensitas sedang memberikan penurunan tekanan darah sistolik sekitar 5,35 mmHg dan tekanan darah diastolik sekitar 4,76 mmHg dibandingkan kelompok tanpa intervensi (Islam et al. 2023). Temuan tersebut diperkuat yang menunjukkan adanya hubungan dosis-respons antara aktivitas aerobik dan penurunan tekanan darah oleh (Ganjeh et al. 2024). Peningkatan aktivitas fisik secara rutin dapat menjadi salah satu strategi promotif dan preventif yang penting, terutama bagi masyarakat yang memiliki faktor risiko hipertensi (Nishikawa et al., 2024). Kegiatan yang sederhana, terjangkau, dan dapat dilakukan secara berkelompok, seperti senam jantung sehat, berpotensi meningkatkan partisipasi masyarakat sekaligus membentuk kebiasaan hidup aktif secara berkelanjutan.

Edukasi kesehatan menjadi komponen penting dalam pemberdayaan masyarakat karena pengetahuan yang memadai dapat meningkatkan kemampuan individu dalam mengenali faktor risiko dan mengambil keputusan terkait perilaku kesehatan. Edukasi mengenai pola makan sehat, aktivitas fisik, pengendalian berat badan, pembatasan konsumsi garam, pengelolaan stres, berhenti merokok, serta pemeriksaan tekanan darah secara berkala dapat menjadi dasar dalam membentuk perilaku pencegahan hipertensi (Li et al., 2022). Penelitian mengenai intervensi edukasi menunjukkan bahwa pendekatan pendidikan dan konseling yang disertai dukungan perubahan perilaku dapat memberikan dampak terhadap pengendalian tekanan darah. Edukasi kesehatan yang dilakukan secara interaktif melalui diskusi, demonstrasi, dan praktik langsung dapat membantu masyarakat memahami hubungan antara gaya hidup dengan risiko hipertensi serta meningkatkan kemampuan dalam menerapkan perilaku sehat (Israfil et al., 2022). Integrasi edukasi dengan aktivitas fisik seperti senam jantung sehat juga dapat memberikan pengalaman yang lebih aplikatif,

sehingga masyarakat tidak hanya memperoleh pengetahuan tetapi juga memiliki kesempatan untuk mempraktikkan aktivitas fisik secara langsung sebagai bagian dari upaya pencegahan hipertensi (Ma et al., 2023).

Senam jantung sehat sebagai bentuk aktivitas fisik aerobik berpotensi menjadi salah satu strategi promotif dan preventif yang dapat diterapkan dalam kegiatan berbasis masyarakat. Aktivitas aerobik yang dilakukan secara teratur dapat memberikan pengaruh positif terhadap tekanan darah melalui peningkatan kebugaran kardiovaskular dan adaptasi fisiologis sistem peredaran darah (Ganjeh et al., 2024). Aktivitas fisik yang dilakukan secara konsisten juga dapat membantu menjaga berat badan, meningkatkan kapasitas fungsional tubuh, serta mengurangi berbagai faktor risiko penyakit kardiovaskular (Nishikawa et al., 2024). Pelaksanaan senam jantung sehat secara berkelompok dapat menjadi sarana yang mudah diterima masyarakat karena dapat dilakukan bersama-sama dengan gerakan yang sederhana dan disesuaikan dengan kemampuan peserta (Harris, 2023). Kegiatan tersebut juga dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi masyarakat dalam membangun kebiasaan aktivitas fisik secara rutin sebagai bagian dari penerapan pola hidup sehat untuk mencegah hipertensi.

Edukasi kesehatan menjadi komponen penting dalam pemberdayaan masyarakat karena pengetahuan yang memadai dapat meningkatkan kemampuan individu dalam mengenali faktor risiko dan mengambil keputusan terkait perilaku kesehatan (Israfil et al., 2022). Edukasi mengenai pola makan sehat, aktivitas fisik, pengendalian berat badan, pembatasan konsumsi garam, pengelolaan stres, berhenti merokok, serta pemeriksaan tekanan darah secara berkala dapat menjadi dasar dalam membentuk perilaku pencegahan hipertensi (Li et al., 2022). Edukasi sebaiknya tidak diberikan secara satu arah, tetapi dikombinasikan dengan aktivitas praktis yang memungkinkan masyarakat menerapkan informasi yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. Penyampaian edukasi secara interaktif melalui diskusi, demonstrasi, dan praktik langsung dapat membantu masyarakat memahami hubungan antara gaya hidup dengan risiko hipertensi (Ma et al., 2023). Pendekatan tersebut juga dapat meningkatkan motivasi masyarakat untuk menerapkan perilaku hidup sehat secara konsisten sebagai bagian dari upaya pencegahan hipertensi.

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang tidak hanya berorientasi pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga memberikan pengalaman langsung kepada masyarakat dalam menerapkan perilaku hidup sehat. Kegiatan “Pemberdayaan Masyarakat melalui Senam Jantung Sehat dan Edukasi Pola Hidup Sehat sebagai Upaya Pencegahan Hipertensi” dirancang sebagai pendekatan promotif dan preventif dengan mengintegrasikan aktivitas fisik dan edukasi kesehatan. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai faktor risiko hipertensi, meningkatkan partisipasi dalam aktivitas fisik, serta mendorong penerapan pola hidup sehat secara berkelanjutan sehingga masyarakat memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mencegah dan mengendalikan risiko hipertensi.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif dan edukatif dengan melibatkan masyarakat secara aktif dalam kegiatan senam jantung sehat dan edukasi pola hidup sehat sebagai upaya pencegahan hipertensi. Kegiatan dilaksanakan pada masyarakat di kelurahan tamarunang, Kecamatan Somba opu, Kabupaten Gowa. Sasaran kegiatan adalah masyarakat dewasa yang berada di wilayah tersebut dengan jumlah peserta sebanyak 24

orang. Pemilihan peserta dilakukan secara sukarela dengan memperhatikan kondisi kesehatan dan kemampuan peserta untuk mengikuti aktivitas fisik. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu persiapan, pemeriksaan awal, edukasi kesehatan, pelaksanaan senam jantung sehat, dan evaluasi.

Tahap persiapan dilakukan melalui koordinasi dengan pihak pemerintah setempat dan kader kesehatan, penentuan lokasi dan jadwal kegiatan, penyusunan materi edukasi, serta persiapan instrumen pengukuran. Materi edukasi meliputi pengertian dan faktor risiko hipertensi, pentingnya aktivitas fisik, pola makan sehat, pembatasan konsumsi garam, pengendalian berat badan, pengelolaan stres, menghindari rokok, serta pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Tahap berikutnya dilakukan pemeriksaan awal (pre-test) untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta mengenai hipertensi dan pola hidup sehat. Selain itu, dilakukan pengukuran tekanan darah menggunakan sphygmomanometer digital/alat tensimeter yang telah tersedia dan pengukuran berat badan serta tinggi badan untuk memperoleh gambaran status kesehatan peserta. Hasil pemeriksaan awal dicatat sebagai data dasar dan digunakan untuk memberikan edukasi yang sesuai dengan kondisi peserta.

Intervensi utama dilakukan melalui senam jantung sehat yang dipandu oleh instruktur atau tenaga yang kompeten. Senam diawali dengan pemanasan, dilanjutkan dengan gerakan inti, dan diakhiri dengan pendinginan. Intensitas dan gerakan senam disesuaikan dengan kemampuan peserta, terutama bagi peserta usia lanjut atau peserta yang memiliki keterbatasan fisik. Selama kegiatan berlangsung, tim melakukan observasi terhadap kondisi peserta dan memberikan kesempatan istirahat apabila peserta mengalami keluhan seperti pusing, sesak, nyeri dada, atau kelelahan berlebihan. Setelah kegiatan senam, peserta diberikan edukasi pola hidup sehat menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, demonstrasi, dan tanya jawab. Edukasi diarahkan pada penerapan perilaku yang dapat dilakukan secara mandiri, meliputi peningkatan aktivitas fisik, pengaturan pola makan, pembatasan garam, konsumsi buah dan sayur, pengendalian berat badan, pengelolaan stres, tidak merokok, serta pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Peserta juga diberikan kesempatan untuk menyampaikan pengalaman, hambatan, dan kebiasaan sehari-hari yang berkaitan dengan upaya pencegahan hipertensi.

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui post-test untuk mengetahui perubahan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi. Evaluasi juga dilakukan melalui observasi partisipasi peserta selama kegiatan senam dan edukasi serta pengukuran tekanan darah setelah kegiatan sesuai dengan kondisi dan tujuan pelaksanaan. Data hasil pre-test dan post-test dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan persentase tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil pengukuran tekanan darah disajikan dalam bentuk distribusi nilai tekanan darah sebelum dan sesudah kegiatan. Keberhasilan kegiatan ditentukan berdasarkan peningkatan pengetahuan, tingkat partisipasi masyarakat, serta meningkatnya kesadaran peserta untuk melakukan aktivitas fisik dan menerapkan pola hidup sehat secara berkelanjutan.

HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Pemberdayaan Masyarakat melalui Senam Jantung Sehat dan Edukasi Pola Hidup Sehat sebagai Upaya Pencegahan Hipertensi” telah dilaksanakan di di kelurahan tamarunang, Kecamatan Somba opu, Kabupaten Gowa, dengan jumlah peserta sebanyak 24 orang. Peserta terdiri atas 4 laki-laki dan 20 perempuan dengan rentang usia 40-60 tahun. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan Stikes Bhayangkara Makassar bekerjasama dengan Klinik Rufaidah Medika. Pelaksanaan kegiatan berlangsung melalui beberapa tahapan, yaitu pemeriksaan awal, edukasi mengenai hipertensi dan pola hidup sehat, pelaksanaan senam jantung sehat, serta evaluasi pengetahuan dan partisipasi peserta. Hasil pengkajian awal menunjukkan bahwa sebagian peserta belum memiliki pemahaman yang optimal mengenai faktor risiko hipertensi dan penerapan pola hidup sehat. Beberapa peserta masih memiliki kebiasaan kurang melakukan aktivitas fisik, belum membatasi konsumsi makanan tinggi garam, serta belum melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan terhadap kegiatan promotif dan preventif yang dapat meningkatkan pengetahuan sekaligus mendorong perubahan perilaku masyarakat dalam mencegah hipertensi.

Pelaksanaan senam jantung sehat mendapatkan respons yang baik dari peserta. Peserta mengikuti rangkaian kegiatan mulai dari pemanasan, gerakan inti, hingga pendinginan dengan antusias. Kegiatan dilakukan secara berkelompok sehingga menciptakan suasana yang interaktif dan meningkatkan keterlibatan peserta. Selain menjadi bentuk aktivitas fisik, kegiatan senam juga menjadi sarana untuk membangun motivasi masyarakat agar melakukan aktivitas fisik secara rutin.



(Gambar 1. Peserta Senam)



(Gambar 2. Pelaksanaan Senam)

Hasil evaluasi pengetahuan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta setelah diberikan edukasi. Nilai rata-rata pengetahuan sebelum edukasi sebesar 75 %, kemudian meningkat menjadi 95 % setelah kegiatan. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan melalui penyampaian materi, diskusi, dan tanya jawab dapat membantu peserta memahami faktor risiko hipertensi serta langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mencegahnya. Hasil

pengukuran tekanan darah sebelum di lakukan senam jantung.

(Tabel 1. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Senam Jantung Sehat)

Indikator	Sebelum Senam	Sesudah Senam	Perubahan
Rata-rata tekanan sistolik	148 mmHg	139 mmHg	↓ 9 mmHg
Rata-rata tekanan diastolik	91 mmHg	86 mmHg	↓ 5 mmHg
Nilai sistolik tertinggi	178 mmHg	165 mmHg	↓ 13 mmHg
Nilai diastolik tertinggi	105 mmHg	98 mmHg	↓ 7 mmHg

Hasil pemeriksaan tekanan darah pada 24 peserta menunjukkan adanya perbaikan tekanan darah setelah pelaksanaan senam jantung sehat. Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum kegiatan sebesar 148 mmHg dan mengalami penurunan menjadi 139 mmHg setelah senam, dengan selisih penurunan sebesar 9 mmHg. Sementara itu, rata-rata tekanan darah diastolik sebelum kegiatan sebesar 91 mmHg menurun menjadi 86 mmHg setelah pelaksanaan senam, dengan selisih penurunan sebesar 5 mmHg. Hasil tersebut menunjukkan adanya perubahan positif pada tekanan darah peserta setelah mengikuti aktivitas fisik berupa senam jantung sehat. Penurunan tekanan darah ini memberikan gambaran bahwa aktivitas fisik dapat memberikan respons positif terhadap sistem kardiovaskular, meskipun hasil pengukuran setelah satu kali kegiatan belum dapat menggambarkan efek jangka panjang dari senam jantung sehat



(Gambar 4. Pemeriksaan sebelum senam)



(Gambar 4. Pemeriksaan sesudah senam)

PEMBAHASAN

Hasil kegiatan menunjukkan adanya perbaikan tekanan darah setelah peserta mengikuti senam jantung sehat. Rata-rata tekanan darah sistolik mengalami penurunan dari 148 mmHg sebelum kegiatan menjadi 139 mmHg setelah kegiatan, sedangkan tekanan darah diastolik menurun dari 91 mmHg menjadi 86 mmHg. Penurunan tersebut menunjukkan adanya respons positif sistem kardiovaskular setelah peserta melakukan aktivitas fisik. Aktivitas aerobik dapat meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki fungsi pembuluh darah, serta meningkatkan efisiensi kerja jantung sehingga berkontribusi terhadap pengendalian tekanan darah. Temuan ini sejalan

dengan penelitian Islam et al. (2023) yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan dengan penurunan tekanan darah pada individu dengan hipertensi.

Senam jantung sehat yang dilakukan secara terstruktur memberikan stimulasi terhadap sistem kardiovaskular melalui peningkatan aktivitas otot dan kebutuhan oksigen selama latihan. Kondisi tersebut menyebabkan peningkatan aliran darah dan adaptasi pada sistem pembuluh darah. Apabila aktivitas fisik dilakukan secara rutin, adaptasi fisiologis tersebut dapat membantu meningkatkan kebugaran kardiorespirasi dan mendukung pengendalian tekanan darah. Ganjeh et al. (2024) menjelaskan bahwa aktivitas aerobik secara teratur memberikan efek positif terhadap tekanan darah, sedangkan Nishikawa et al. (2024) menunjukkan bahwa latihan fisik dapat menjadi bagian dari pendekatan nonfarmakologis dalam pengelolaan tekanan darah. Selain aktivitas fisik, edukasi pola hidup sehat yang diberikan dalam kegiatan menjadi komponen yang saling melengkapi. Peserta memperoleh pemahaman mengenai pentingnya aktivitas fisik, pengaturan pola makan, pembatasan konsumsi garam, pengendalian berat badan, pengelolaan stres, menghindari rokok, serta pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Edukasi yang disertai praktik langsung melalui senam dapat membantu peserta menghubungkan pengetahuan dengan tindakan nyata. Pendekatan edukatif yang disertai dukungan perubahan perilaku diketahui dapat membantu meningkatkan kemampuan individu dalam melakukan pengelolaan faktor risiko hipertensi (Li et al., 2022).

Meskipun terdapat penurunan tekanan darah setelah kegiatan, hasil tersebut perlu diinterpretasikan secara hati-hati. Pengukuran yang dilakukan sebelum dan sesudah satu kali pelaksanaan senam hanya menggambarkan perubahan tekanan darah dalam jangka pendek dan belum dapat menunjukkan efektivitas senam jantung sehat dalam mengendalikan hipertensi secara berkelanjutan. Pengendalian tekanan darah membutuhkan aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dan konsisten serta disertai penerapan pola hidup sehat. Kegiatan senam jantung sehat yang dilaksanakan secara berkala dan disertai pemantauan tekanan darah dapat menjadi strategi yang lebih berkelanjutan dalam mendukung pencegahan hipertensi di masyarakat. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa kombinasi senam jantung sehat dan edukasi pola hidup sehat dapat menjadi pendekatan promotif dan preventif yang aplikatif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pencegahan hipertensi. Kegiatan tidak hanya memberikan kesempatan kepada peserta untuk melakukan aktivitas fisik, tetapi juga meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya menjaga tekanan darah melalui perubahan perilaku. Keberlanjutan program melalui kegiatan senam secara rutin, pemeriksaan tekanan darah berkala, dan edukasi berkesinambungan diperlukan agar manfaat kegiatan dapat dipertahankan dan berpotensi memberikan dampak yang lebih besar terhadap pengendalian faktor risiko hipertensi di masyarakat.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui senam jantung sehat dan edukasi pola hidup sehat merupakan pendekatan promotif dan preventif yang dapat diterapkan dalam upaya pencegahan hipertensi di masyarakat. Kombinasi aktivitas fisik dan edukasi memberikan pendekatan yang komprehensif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah. Kegiatan ini juga mendorong masyarakat untuk menerapkan perilaku hidup sehat, melakukan aktivitas fisik secara rutin, mengatur pola makan, membatasi konsumsi garam, mengendalikan berat badan, mengelola stres, serta melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Keberlanjutan program melalui pelaksanaan senam secara rutin, edukasi berkesinambungan, dan pemantauan kesehatan masyarakat diperlukan agar upaya pencegahan hipertensi dapat dilakukan secara mandiri dan berkelanjutan.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Pemberdayaan Masyarakat melalui Senam Jantung Sehat dan Edukasi Pola Hidup Sehat sebagai Upaya Pencegahan Hipertensi.” Ucapan terima kasih disampaikan kepada Ketua Stikes Bhayangkara Makassar, Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat, Tim Klinik Rufaidah Medika, pemerintah setempat, serta seluruh masyarakat yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan. Apresiasi juga diberikan kepada seluruh tim pelaksana yang telah berkontribusi dalam tahap persiapan, pelaksanaan, hingga evaluasi kegiatan. Dukungan, kerja sama, dan partisipasi berbagai pihak menjadi bagian penting dalam terlaksananya kegiatan ini dengan baik. Semoga kegiatan yang telah dilaksanakan dapat memberikan manfaat bagi masyarakat dalam meningkatkan kesadaran dan penerapan pola hidup sehat sebagai upaya pencegahan hipertensi.

DAFTAR REFERENSI

- Ganjeh, B. J., Zeraattalab-Motlagh, S., Jayedi, A., et al. (2024). Effects of aerobic exercise on blood pressure in patients with hypertension: A systematic review and dose-response meta-analysis of randomized trials. *Hypertension Research*, 47, 385–398.
- Harris, E. (2023). Meta-analysis: Most effective exercises for reducing blood pressure. *JAMA*, 330(8), 685.
- Islam, M. S., Fardousi, A., Sizar, M. I., et al. (2023). Effect of leisure-time physical activity on blood pressure in people with hypertension: A systematic review and meta analysis. *Scientific Reports*, 13, 10639.
- Israfil, I., Kusnanto, K., Yusuf, A., & Efendi, F. (2022). The effect of health education intervention through mobile phone on hypertension patients: A systematic review. *Medical Journal of Malaysia*, 77(2), 232–236.
- Li, Y., et al. (2022). Interventions in hypertension: Systematic review and meta-analysis of

natural and quasi-experiments. *Clinical Hypertension*.

Nishikawa, K., et al. (2024). Resistance exercise has an antihypertensive effect comparable to that of aerobic exercise in hypertensive patients: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Hypertension Research*.