



PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DALAM MENGENDALIKAN HIPERTENSI PADA KATEGORI PRA-LANSIA DAN LANSIA MELALUI PROGRAM EDUKASI, SENAM HIPERTENSI, DAN TAI CHI DI DESA NAMBO TAHUN 2026

Mohammad Ali¹, Abdurahman Berbudi B.L², Aulia Apriliani P³, Calista Hanifah⁴,
Camila Rachmi H⁵, Citra Nadila I⁶, Fatmawati⁷, Fitri Nur A⁸, Kania Putri S⁹,
Muhammad Fashhan¹⁰, Putri Yunisyah W¹¹, Wiwit Wigiastari¹², dan Zikri Hibatul A¹³
Jurusan Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Jakarta III
E-mail¹²: dedek_ali@yahoo.com. Abdulrahmanberbudi@gmail.com

Abstract

Background: According to the World Health Organization, older adults are classified into four groups: (1) middle age, namely individuals aged 45–59 years; (2) elderly, individuals aged 60–74 years; (3) old, individuals aged 75–90 years; and (4) very old, individuals aged over 90 years. The number of adults with hypertension increased from 650 million in 1990 to 1.4 billion in 2024, with most of the increase occurring in low- and middle-income countries. Increasing public awareness regarding hypertension and its prevention is important because hypertension may lead to complications such as stroke, kidney failure, myocardial infarction, heart failure, and visual impairment. This can be achieved through educational programs, hypertension exercise, and Tai Chi as part of hypertension control efforts for pre-elderly and elderly populations. Educational programs play an important role in improving public understanding of healthy lifestyles and complication prevention. Physical activities such as hypertension exercise and Tai Chi are forms of low-impact aerobic exercise that can help reduce blood pressure, improve balance, reduce stress, and enhance quality of life.

Objective: To evaluate and measure the level of knowledge among pre-elderly and elderly communities regarding hypertension, healthy lifestyles, and complication prevention, as well as to assess changes in blood pressure before and after the intervention through educational programs, hypertension exercise, and Tai Chi as an effort to control hypertension in the community.

Methods: This community empowerment program used pre-test and post-test screening to assess knowledge levels and changes in blood pressure. The sample consisted of individuals aged 45–75 years. Data analysis involved comparing scores before and after the intervention using statistical methods to determine the effectiveness of the program.

Results: There was an increase in the knowledge of the community in Nambo Village RW 01 regarding hypertension and a healthy lifestyle, with a mean pre-test score of (40,68) and a mean post-test score of (86,44). There was also a decrease in blood pressure values, with a mean pre-intervention of (154,76) and a mean post-intervention of (142,62) after the provision of health education, hypertension exercise, and Tai Chi.

Keywords: Hypertension, Community Empowerment, hypertension exercise and Tai Chi, Knowledge, Healthy Lifestyle, Desa Nambo.

Abstrak

Latar Belakang: Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), menggolongkan lansia menjadi 4 kelompok yaitu : (1) usia pertengahan (middle age) yaitu seseorang yang berusia 45-49 tahun, (2) lanjut usia (elderly), orang yang berusia 60-74, (3) lanjut usia tua (old), orang yang berusia 74-90, (4) usia sangat tua (very old), yaitu seseorang yang memiliki usia lebih dari 90 tahun (1). Jumlah orang dewasa dengan hipertensi meningkat dari 650 juta pada tahun 1990 menjadi 1,4 miliar pada tahun 2024, dengan peningkatan tersebut sebagian besar terjadi di negara-negara dengan berpenghasilan rendah dan menengah.



(2). Meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai penyakit hipertensi dan cara pencegahannya yang dapat menyebabkan komplikasi seperti stroke, gagal ginjal, infark miokard, gagal jantung, dan gangguan penglihatan. Melalui program edukasi, senam hipertensi, dan tai chi. Hal ini bagian dari upaya pengendalian hipertensi untuk Pra-Lansia dan Lansia (3). Program edukasi berperan dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pola hidup sehat, dan pencegahan komplikasi. Aktivitas fisik senam hipertensi dan Tai Chi bentuk latihan aerobik *low impact* serta dapat membantu menurunkan tekanan darah, meningkatkan keseimbangan, mengurangi stres, serta meningkatkan kualitas hidup. (4)

Tujuan Pemberdayaan: Mengevaluasi dan mengukur tingkat pengetahuan masyarakat pra-lansia dan lansia mengenai penyakit hipertensi, pola hidup sehat, serta pencegahan komplikasi, sekaligus menilai perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa program edukasi, senam hipertensi, dan Tai Chi sebagai upaya pengendalian hipertensi di masyarakat.

Metode: Pemberdayaan ini menggunakan pengukuran *screening* pre-test dan post-test untuk tingkat pengetahuan dan perubahan tekanan darah. Sampel adalah masyarakat dengan rentang usia 45-75 tahun. Analisis data melibatkan perbandingan skor sebelum dan sesudah pemberdayaan, menggunakan metode statistik untuk menentukan efektivitas program.

Hasil: Terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat Desa Nambo RW 01 terkait Hipertensi dan gaya hidup sehat, dengan nilai mean pre-test (40,68) dan mean post test (86,44) dan penurunan nilai tekanan darah dengan nilai mean pre (154,76) dan mean post (142,62) setelah diberikan penyuluhan, senam hipertensi dan tai chi.

Kata Kunci: Hipertensi, Pemberdayaan, Senam hipertensi dan Tai Chi, Pengetahuan, Gaya Hidup Sehat, Desa Nambo

Pendahuluan

Hipertensi merupakan nama lain dari tekanan darah tinggi. Tekanan darah mengacu pada ketahanan peredaran darah dari jantung menekan lapisan pembuluh darah, tekanan darah dapat bisa berubah-ubah seiring waktu sesuai dengan kinerja jantung, seperti pada saat berolahraga dalam kondisi normal atau saat istirahat serta tergantung pada elastisitas pembuluh darah. Prevalensi hipertensi di dunia diperkirakan 1,28 miliar orang (WHO, 2023) (5). Diketahui jumlah kasus kejadian hipertensi di Indonesia 34,1 % di tahun 2018 dan mayoritas terkena hipertensi adalah lansia di Jawa Barat 39,60%, prevalensi hipertensi umur 55-64 tahun 55,23 %, prevalensi tekanan darah tinggi umur 65-74 sebesar 63,22%, prevalensi tekanan darah tinggi umur lebih dari 75 yaitu 69,53%. (6)

Hipertensi adalah penyakit yang terkait erat dengan lansia, yang disebabkan karena adanya perubahan fisiologis seperti melemahnya respon imun tubuh, penebalan dan pengerasan katup jantung, melemahnya kontrakpsi jantung, rendahnya fleksibilitas pembuluh darah tepi ada kaitannya dengan suplai oksigen, perubahan tersebut dapat meningkatkan resistensi pembuluh darah sehingga lansia rentan terkena hipertensi dengan faktor utama yang mempengaruhi tekanan darah meliputi curah jantung, tekanan pembuluh darah perifer serta volume dan aliran darah (7). Penanganan yang dapat dilakukan untuk mengelola hipertensi yaitu dengan pola hidup yang meliputi pola makan seimbang yang memenuhi kebutuhan gizi, antara lain sayur sayuran yang tinggi serat, rendah lemak, rendah natrium, olahraga (8). Selain itu ada juga cara penanganan



hipertensi yaitu dengan terapi komplementer. Salah satu contoh terapi komplementer adalah terapi mind body therapy seperti Tai Chi.

Tai Chi adalah jenis latihan yang dapat mengendalikan pikiran yang menggabungkan olahraga dengan kondisi yang tenang dan secara alami yang memberikan efek rileks dan menenangkan. Senam Tai Chi juga mencakup latihan pernapasan yang berperan yang penting untuk mencegah dan mengobati penyakit kronis pada sebagian besar lansia (9). Gerakan yang dilakukan dengan pelan juga halus amat sesuai untuk lansia, senam Tai Chi tidak hanya memberikan manfaat menstabilkan tekanan darah tetapi bermanfaat untuk kesehatan secara keseluruhan, oleh karena itu, olahraga ini merupakan pilihan alternatif yang baik bagi lansia dan idealnya dilakukan sebanyak tiga kali setiap minggu. Aktivitas ini membantu menjaga kesehatan tubuh, serta menurunkan dan menjaga tekanan darah terutama pada lansia. (10)

Metode

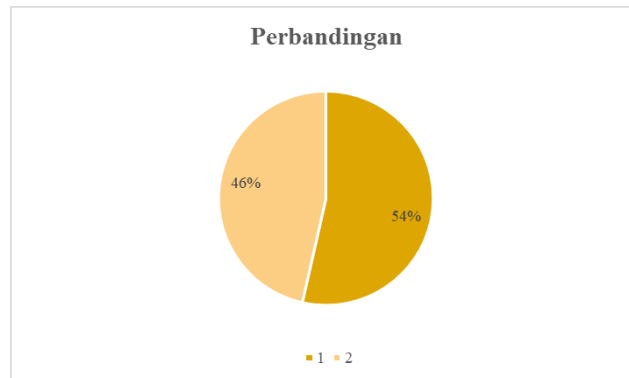
Pendekatan berbasis masyarakat merupakan metode yang digunakan pada pemberdayaan Fisioterapi Komunitas yang dilakukan pada tanggal 13 April-1 Mei 2026. Kami melakukan observasi langsung dengan pendampingan oleh tim RW, RT, dan kader setempat untuk melihat masalah yang banyak terjadi pada masyarakat di Desa Nambo, Kabupaten Bogor. Beberapa kegiatan yang dilakukan dalam pemberdayaan ini adalah sebagai berikut:

1. Identifikasi Masalah Populasi

Kegiatan identifikasi masalah dilaksanakan pada tanggal 13-17 April 2026. Metode yang digunakan adalah pengambilan data yang diambil berdasarkan data tahun lalu dan data pada saat ini, ketika kami melakukan skrining kesehatan yang meliputi pengecekan tekanan darah, cek kadar gula darah, cek kadar kolesterol, serta cek kadar asam urat. Ditemukan penyakit hipertensi menjadi penyakit utama yang ada di RW 01 di Desa Nambo khususnya pra-lansia dan lansia dengan rentang usia 45-75 tahun.

Setelah pengambilan data skrining kesehatan kami juga melakukan penyuluhan mengenai banyaknya penyakit yang diderita dari hasil skrining yaitu hipertensi. Kami melakukan penyuluhan tersebut untuk memberikan pengetahuan awal pada masyarakat di Desa Nambo RW 01 mengenai pola hidup sehat serta pencegahan komplikasi tentang hipertensi. Berdasarkan data skrining yang sudah dilakukan hasilnya menunjukkan bahwa dari RT 01 dan RT 02 banyak warga menderita hipertensi dengan rentang paling tinggi untuk sistol 224 dan diastol 125 dengan data sebagai berikut :

Dari data diagram terlihat jelas bahwa orang yang menderita hipertensi dengan persentase yaitu 54% dan warga yang tidak menderita hipertensi dengan persentase 46%.



Gambar 1. Skrining Kesehatan dan *Pre-Test* (Pengetahuan dan Pengecekan Tekanan Darah, Kadar Gula Darah, Kadar Kolesterol, dan Kadar Asam Urat).

2. Pelaksanaan

Pada tahap ini, kami melakukan *pre-test* tentang pengetahuan masyarakat dengan 10 pertanyaan seputar hipertensi, dengan kriteria skor 0-100, dimana nilai 0 berarti 'salah semua' dan nilai 100 'benar semua'. Selanjutnya kami melakukan pengecekan tekanan darah sebelum melakukan senam sebagai data awal mengetahui perubahan mengenai pengaruh senam tersebut. Setelah kami melakukan pengecekan tekanan darah, sebelum senam kami memberikan edukasi mengenai manfaat dan pengaruhnya senam hipertensi dan Tai Chi untuk penderita hipertensi.

Kegiatan senam kepada masyarakat dan kader di Desa Nambo RW 01. Tai Chi adalah jenis latihan yang dapat mengendalikan pikiran yang menggabungkan olahraga dengan kondisi yang tenang dan secara alami yang memberikan efek rileks dan menenangkan. Gerakan yang dilakukan dengan pelan juga halus amat sesuai untuk lansia, senam Tai Chi tidak hanya memberikan manfaat menstabilkan tekanan darah tetapi bermanfaat untuk kesehatan secara keseluruhan. Kami melakukan senam dengan durasi 30 menit yang terbagi menjadi 4 tahapan, yaitu pemanasan, inti, tai chi dan pendinginan sesuai ritme dan gerakan yang sudah disesuaikan secara bertahap.

Pada saat pelaksanaan senam, kami juga memperhatikan faktor yang terjadi pada warga dengan memperhatikan kondisi dan alignment gerakan senam para warga untuk mendapatkan hasil yang lebih maksimal. Dalam melaksanakan kegiatan, warga memiliki antusias sangat tinggi dengan mengikuti rangkaian senam dari awal sampai akhir. Setelah senam kami juga memberikan konsumsi berupa air dan snack untuk lebih meningkatkan antusias warga. Kami memberikan konsumsi dan waktu istirahat selama 15 menit lalu melakukan pengecekan tekanan darah kembali sesudah melakukan senam untuk menjadi perbandingan perbedaan sebelum dan sesudah senam mengenai pengaruh senam yang kami berikan pada warga yang menderita hipertensi tersebut.



Gambar 2. Senam hipertensi dan Tai Chi Bersama

3. Evaluasi

Setelah seluruh rangkaian program pemberdayaan selesai dilaksanakan, dilakukan tahap evaluasi untuk mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan selama kegiatan berlangsung. Pada tahap ini, tim memberikan *post-test* berisi 10 pertanyaan untuk mengukur peningkatan pengetahuan masyarakat terkait hipertensi, penerapan pola hidup sehat, serta upaya pencegahan komplikasi, sekaligus menyebarkan kuesioner kepuasan guna menilai tingkat penerimaan warga terhadap program yang telah dijalankan. *Post-test* dilaksanakan di lapangan RT setempat setelah sesi evaluasi bersama, sedangkan bagi warga yang telah teridentifikasi hipertensi namun berhalangan hadir, tim melakukan kunjungan *door to door* ke rumah masing-masing untuk melengkapi data serta memastikan pemahaman warga setelah mengikuti program, sehingga diperoleh gambaran yang lebih menyeluruh mengenai efektivitas program dan sebagai dasar perbaikan kegiatan selanjutnya.



Gambar 3. *Post-test* (Pengetahuan dan Pengecekan Tekanan Darah)

Hasil



Berdasarkan hasil analisis yang dapat ditunjukkan, bahwa pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukannya pemberdayaan pada masyarakat di RW 01 Desa Nambo mengalami peningkatan. Rangkuman hasil analisis univariat dapat lebih jelas dilihat pada tabel sebagai berikut.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Frequency	Percent
Jenis Kelamin	(n)	(%)
Perempuan RT01	20	33,9%
Laki-laki RT01	10	16,95%
Perempuan RT02	25	42,37%
Laki-laki RT02	4	6,78%
Total	59	100%

Variabel	Frequency	Percent
Usia	(n)	(%)
45-59 tahun	25	42,37%
60-75 tahun	34	57,63%
Total	59	100%

Sumber: Data Kelompok 1

Berdasarkan tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin didominasi oleh perempuan pada RT 01 yaitu sebanyak 20 orang dengan persentase 33,9%, sedangkan perempuan pada RT 02 yaitu sebanyak 25 orang dengan persentase 42,37%. Frekuensi laki-laki pada RT 01 sebanyak 10 orang dengan persentase 16,95%, sedangkan frekuensi terendah terdapat pada laki-laki RT 02 yaitu sebanyak 4 orang dengan persentase 6,78%.

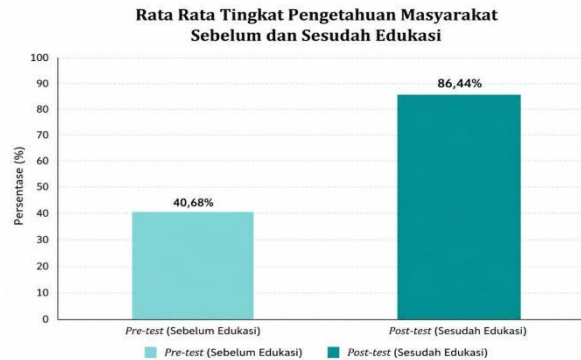
Karakteristik responden berdasarkan usia masyarakat didominasi oleh pra-lansia (45-59 tahun) yaitu sebanyak 25 orang dengan persentase 42,37%. Frekuensi pada kategori lansia (60-75 tahun) yaitu sebanyak 34 orang dengan persentase 57,63%.

Tabel 2. Hasil Pengukuran Tingkat Pengetahuan Masyarakat Sebelum dan Sesudah edukasi

Variabel	Mean	Median	Std.Deviation	Min-Max
Pre-Test	40,68	0	49,54	0-100
Post-Test	86,44	100	34,52	0-100



Sumber: Data Kelompok 1

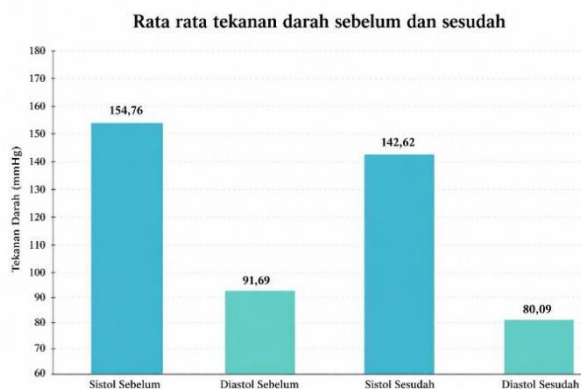


Berdasarkan tabel 2. Hasil pengukuran tingkat pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah, didapatkan hasil bahwa adanya peningkatan pengetahuan masyarakat dengan pertanyaan seputar hipertensi. Didapatkan hasil nilai *mean pre-test* (40,68) dan *mean post-test* (86,44). Dengan kriteria penilaian 0-100%. Peningkatan nilai rata-rata pengetahuan menunjukkan adanya pengaruh pemberian promotif preventif hipertensi sebelum dan sesudah melalui edukasi, senam hipertensi, dan Tai Chi.

Tabel 3. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah

<i>Variabel</i>	<i>Mean</i>	<i>Median</i>	<i>Std.Deviation</i>	<i>Min-max</i>
Sistol sebelum	154.76	148.00	23.043	106-224
Diastol sebelum	91.69	89.00	10.838	71-126
Sistol sesudah	142.63	140.00	17.283	114-199
Diastol sesudah	80.09	80.00	5.933	66-89

Sumber: Dokumen pribadi





Berdasarkan tabel 3. Hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah, didapatkan hasil bahwa adanya penurunan tekanan darah dengan nilai mean sistol sebelum sebesar 154,76 dan nilai mean sistol sesudah sebesar 142.63. Nilai mean diastol juga mengalami penurunan dari 91.69 menjadi 80.09. Nilai median juga mengalami penurunan dari 148,00 menjadi 140,00. Serta adanya penurunan nilai median juga pada diastol sesudah dari 89.00 menjadi 80.00. Selain itu, nilai standar deviasi sistol sebelum sebesar 23,043 dan sistol sesudah sebesar 17,283. Sedangkan nilai standar deviasi diastol sebelum 10.838 dan diastol sesudah 5.933. Dari data menunjukkan bahwa variasi tekanan darah responden setelah pemberdayaan cenderung lebih homogen. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa pemberian pemberdayaan fisioterapi maupun edukasi kesehatan memberikan pengaruh terhadap penurunan tekanan darah responden sebelum dan sesudah dilakukan pemberdayaan.

Pembahasan

Kegiatan fisioterapi komunitas di RW 01 Desa Nambo pada tanggal 13 April-8 Mei dengan responden 59 orang, dilakukan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai hipertensi melalui penyuluhan kesehatan, Senam Hipertensi, dan Tai Chi. Berdasarkan hasil *pre-test*, sebagian besar masyarakat masih memiliki tingkat pengetahuan yang rendah tentang hipertensi dengan persentase jawaban salah sebesar 58,61%. Selain itu, hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan sebagian besar warga berada pada kategori hipertensi derajat 1. Kondisi ini menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang cukup tinggi pada kelompok pra lansia dan lansia di lingkungan tersebut.

Setelah dilakukan pemberdayaan dan edukasi kesehatan, hasil *post-test* menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat dengan persentase jawaban benar sebesar 86,43%. Hal ini membuktikan bahwa penyuluhan kesehatan yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai hipertensi, faktor risiko, komplikasi, serta pentingnya menerapkan pola hidup sehat.

Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan pemberdayaan berupa Senam Hipertensi dan Tai Chi juga memberikan dampak positif terhadap tekanan darah warga. Hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah, didapatkan hasil bahwa adanya penurunan tekanan darah dengan nilai mean sistol sebelum sebesar 154,76 dan nilai mean sistol sesudah sebesar 142.63. Nilai mean diastol juga mengalami penurunan dari 91.69 menjadi 80.09. Nilai median juga mengalami penurunan dari 148,00 menjadi 140,00. Serta adanya penurunan nilai median juga pada diastol sesudah dari 89.00 menjadi 80.00. Selain itu, nilai standar deviasi sistol sebelum sebesar 23,043 dan sistol sesudah sebesar 17,283. Sedangkan nilai standar deviasi diastol sebelum 10.838 dan diastol sesudah



5.933. Penurunan ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat membantu mengontrol tekanan darah serta meningkatkan kesadaran masyarakat untuk menjaga kesehatan secara mandiri melalui pola hidup sehat dan aktivitas fisik yang teratur.

Kesimpulan dan Saran

Kegiatan Fisioterapi Komunitas yang dilaksanakan di RW 01 Desa Nambo menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan utama pada kelompok pra lansia dan lansia, ditandai dengan tingginya jumlah kasus serta keterbatasan tingkat pengetahuan masyarakat. Pelaksanaan program pemberdayaan melalui edukasi, Senam Hipertensi, dan Tai Chi memberikan dampak positif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai hipertensi, faktor risiko, serta langkah-langkah pencegahan dan pengendaliannya.

Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat setelah pemberian edukasi, yang dapat dilihat dari perbandingan nilai pre-test dan post-test. Selain itu, intervensi berupa aktivitas fisik seperti Senam Hipertensi dan Tai Chi juga memberikan dampak terhadap perbaikan tekanan darah ketika dilakukan secara rutin dan teratur.

Melalui rangkaian kegiatan ini, masyarakat menjadi semakin memahami pentingnya menerapkan pola hidup sehat, melakukan aktivitas fisik secara teratur, serta menjalani pemeriksaan kesehatan berkala sebagai upaya mencegah komplikasi hipertensi. Pemberdayaan kader turut berperan penting dalam menjaga keberlanjutan program agar dapat terus dilaksanakan secara mandiri di lingkungan masyarakat. Ke depan, diharapkan warga Desa Nambo mampu mempertahankan kegiatan senam dengan frekuensi 2-4 kali per minggu serta konsisten menerapkan gaya hidup sehat untuk membantu mengontrol tekanan dan kadar gula darah. Selain itu, masyarakat juga diimbau untuk rutin memeriksa tekanan darah di fasilitas kesehatan setempat agar kondisi kesehatan dapat terpantau sejak dini dan risiko komplikasi dapat diminimalkan.

Daftar Pustaka

1. Anggraini D, Kurnia R. Pengaruh senam Tai Chi terhadap kualitas hidup lansia di RBM Desa Tohudan. *J Ter Wicara dan Bhs*. 2022;1(1):168–74.
2. Urbayanti PD, Sudiantara K, Mustika IW. Pengaruh senam tai chi terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi. *J Gema Keperawatan*. 2024;17(2):175–84.
3. Siregar RA, Batubara NS. Siregar Klasifikasi Hipertension. *J Pengabdian Masyarakat*. 2022;4(1):79–88.
4. Basir B, Rina Timbang Langi, Ulfa Amelia Rusli, Angelina Toding, Sabrina Salsabila Abdullah, Tri Anugrah Saputri Janna, et al. Senam Sehat Anti Hipertensi sebagai Upaya Preventif Melawan Hipertensi di Kelurahan Biraeng Kecamatan Minasatene Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan Tahun 2024.



- J Altifani Penelit dan Pengabdi Kpd Masy. 2024;4(3):223–30.
5. Emilyani D, Yudistira HA, Sumartini NP, Dramawan A. Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *J Excell Nurs Students*. 2023;1(2):11–20.
 6. Andrianto MB, Sartika A. KUALITAS TIDUR BERHUBUNGAN DENGAN PERAndrianto, M. B., & Sartika, A. (2020). KUALITAS TIDUR BERHUBUNGAN DENGAN PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA. 2, 1–11.UBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA. 2020;2:1–11.
 7. Syaidah Marhabatsar N, Sijid A. Review: Syaidah Marhabatsar, N., & Sijid, A. (2021). Review: Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular. *Prosiding Biologi Achieving The Sustainable Development Goals With Biodiversity In Confronting CLimate Change*, 7(1), 72–78. <http://journal.uin-alau>. Pros Biol Achiev Sustain Dev Goals With Biodivers Confronting Clim Chang [Internet]. 2021;7(1):72–8. Available from: <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb>
 8. Mia EF, Eros SS, Siti B, RiqiSalsabila N, Fahira AI. Hipertensi : Kenali Penyebab, Tanda Gejala dan Penanganannya. *Hipertensi [Internet]*. 2021;28. Available from: <http://repo.poltekkestasikmalaya.ac.id/1582/1/1>. Buku Kenali Hipertensi_fix cetak_compressed_compressed_compressed%281%29.pdf
 9. Fauziah L, Juliyanti, Novita Sari C. Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Kota Bandung. *J Sehat Masada*. 2025;19(2):24–9.
 10. Suilia R, Mahmudah R. Pengaruh Senam Taichi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Tarantang, Kota Padang. *J Pengabdi Masy Bhinneka*. 2025;4(2):2699–705.