



## **PELATIHAN REFLEKSI DIRI DAN KONTROL DIRI DENGAN MEDIA KALENDER DUKUNGAN LANSIA SEBAGAI INTERVENSI MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI**

**Niken Asih Laras Ati\*, Tantut Susanto, Fahrudin Kurdi, Latifa Aini Susumaningrum, Hanny Rasni, Magnis Asaluna**

Fakultas Keperawatan, Universitas Jember, Jl. Kalimantan Tegalboto No.37, Krajan Timur, Sumbersari, Sumbersari, Jember, Jawa Timur 68121, Indonesia

\*[nikenasihlarasati@unej.ac.id](mailto:nikenasihlarasati@unej.ac.id)

### **ABSTRAK**

Indonesia telah memasuki struktur penduduk usia tua dimana jumlah lansia mengalami peningkatan disertai dengan peningkatan risiko masalah kesehatan seperti hipertensi. Manajemen hipertensi pada lansia di masyarakat membutuhkan pengetahuan yang adekuat disertai dengan perubahan gaya hidup yang sesuai dengan tatalaksana hipertensi. Namun, lansia dengan hipertensi seringkali mengalami kesulitan dalam mengontrol perilaku dan menerapkan perubahan gaya hidup sehat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Juni – Juli 2024. kegiatan ini diikuti oleh 46 lansia yang tergabung dalam Karang Werda di Kabupaten Jember. Kegiatan terdiri dari tahap persiapan, pelaksanaan kegiatan, dan evaluasi kegiatan. Pelaksanaan kegiatan terdiri dari empat tahapan kegiatan yaitu pemeriksaan tekanan darah untuk lansia, pendidikan kesehatan tentang hipertensi, pelatihan manajemen hipertensi melalui refleksi diri dan kontrol diri, serta penggunaan kalender dukungan lansia, sedangkan evaluasi kegiatan dilaksanakan melalui pengukuran tekanan darah dan tingkat pengetahuan sebelum dan setelah pelaksanaan kegiatan. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa sebanyak 39.13% peserta mengalami hipertensi sistolik terisolasi dan sebanyak 2.17% mengalami hipertensi stage 2 sebelum pelaksanaan kegiatan. Selain itu, hasil analisa menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan pada pengetahuan hipertensi (p-value 0.001), tekanan darah sistolik (p-value 0.001), dan tekanan darah diastolik (p-value 0.001) sebelum dan setelah pelaksanaan empat tahapan kegiatan pengabdian masyarakat. Hasil kegiatan ini juga menunjukkan bahwa terdapat peningkatan skor pengetahuan hipertensi sebesar 3 poin, penurunan tekanan darah sistolik 5,2 mmHg dan penurunan tekanan darah diastolik 3,3 mmHg setelah pelaksanaan kegiatan. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pelatihan refleksi diri dan kontrol diri dengan media kalender dukungan lansia dapat meningkatkan pengetahuan dan menurunkan tekanan darah pada lansia.

Kata kunci: hipertensi; kontrol diri; lansia; pengetahuan; refleksi diri

## ***SELF-REFLECTION AND SELF-CONTROL TRAINING USING ELDERLY SUPPORT CALENDAR MEDIA AS AN INTERVENTION TO REDUCE BLOOD PRESSURE IN ELDERLY HYPERTENSION***

### **ABSTRACT**

*Indonesia is experiencing an aging population, with an increasing number of older adults facing heightened health risks, particularly hypertension. Effectively managing hypertension in the elderly community requires not only sufficient knowledge but also lifestyle changes that align with proper hypertension management. However, many older adults with hypertension often struggle to control their behaviors and implement these healthy lifestyle changes. This community service activity was carried out in June - July 2024. This activity was attended by 46 older adults who are members of Karang Werda in Jember Regency. The activity consists of the preparation, implementation, and evaluation. The*

*implementation of the community service activity consists of four stages of activity including blood pressure checks for the elderly, health education about hypertension, hypertension management training through self-reflection and self-control, and the use of an elderly support calendar, while the evaluation of the activity is carried out through measuring blood pressure and knowledge levels before and after the implementation of the activity. The results indicated that before the activity, 39.13% of participants experienced isolated systolic hypertension, and 2.17% had stage 2 hypertension. Moreover, analysis using the Wilcoxon test revealed significant differences in hypertension knowledge (p-value 0.001), systolic blood pressure (p-value 0.001), and diastolic blood pressure (p-value 0.001) both before and after the four stages of the community service activity. The activity demonstrated a 3-point increase in hypertension knowledge scores and a reduction in systolic blood pressure by 5.2 mmHg and diastolic blood pressure by 3.3 mmHg following the program's implementation. These results indicate that community service activities, incorporating self-reflection and self-control training using an elderly support calendar, can effectively enhance knowledge and lower blood pressure among older adults.*

*Keywords: elderly; hypertension; knowledge; self-control; self-reflection*

## **PENDAHULUAN**

Indonesia telah memasuki struktur penduduk usia tua. Diperkirakan tahun 2030, 1 dari 6 penduduk adalah lansia (WHO, 2022), di Indonesia jumlah lansia mencapai 19,9% (2045) (Badan Pusat Statistik, 2021). Provinsi Jawa Timur telah memasuki struktur penduduk usia tua, khususnya di Kabupaten Jember, sekitar 14.5% adalah Lansia (Badan Pusat Statistik, 2021). Lansia berisiko mengalami permasalahan fisik dan psikologis sehingga berdampak menurunnya status kesehatan, terganggunya aktivitas (Ati et al., 2022; Sharma, 2023), dan penurunan kualitas hidup (B.-R. Kim & Hwang, 2022; Putri et al., 2023). Masalah kesehatan utama akibat struktur penduduk usia tua adalah hipertensi (Oliveros et al., 2020). Hasil Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi lansia hipertensi di Indonesia meningkat seiring pertambahan usia hingga mencapai 64% pada usia 75 tahun keatas (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023). Dari keseluruhan penderita hipertensi di Indonesia yang mencapai 8% berdasarkan diagnosa dan 29.2% berdasarkan pengukuran hipertensi hanya 46.7% penderita hipertensi minum obat anti hipertensi dan 65.8% yang mendapatkan edukasi pengobatan hipertensi, serta mereka tidak menyadari mereka mengidap hipertensi yang menyebabkan perburukan prognosis (Kubota et al., 2023; WHO, 2021).

Peraturan Gubernur Nomor 31 Tahun 2017 menyebutkan bahwa Karang Werda merupakan kelompok dukungan sebaya lansia yang mewadahi aktivitas lansia meningkatkan kesehatannya (Kurdi et al., 2023). Karang Werda berperan signifikan dalam pengelolaan dan peningkatan status kesehatan lansia, khususnya lansia hipertensi (Kurdi et al., 2023; Susanto et al., 2023). Rendahnya pemeriksaan kesehatan di masyarakat berdampak keterlambatan diagnosa hipertensi sehingga meningkatkan beban ekonomi pasca diagnosis (DuBrock et al., 2024). Terbatasnya pengetahuan masyarakat tentang manajemen hipertensi menyebabkan kurangnya kepatuhan pengobatan dan gaya hidup sehat (Paczkowska et al., 2021). Sehingga perlu adanya perbaikan perilaku masyarakat melalui perubahan gaya hidup penderita hipertensi (Cherfan et al., 2020).

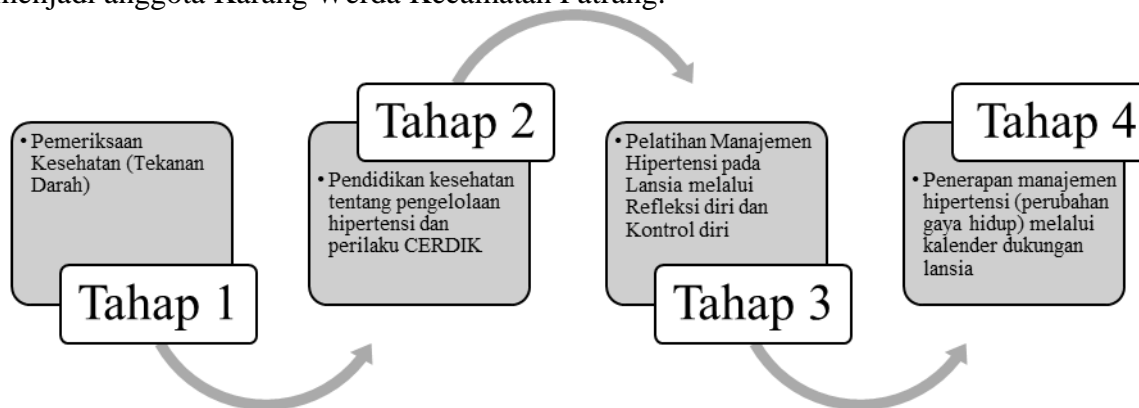
Perilaku kesehatan berhubungan dengan kemampuan untuk merefleksikan dan mengontrol perilaku. Lansia dengan refleksi diri yang tinggi memiliki pengendalian diri yang tinggi khususnya dalam hal bagaimana lansia mengatur perilakunya (Ati et al., 2024). Refleksi diri dan pengendalian diri pada lansia dapat ditingkatkan melalui pelatihan refleksi diri dan kontrol diri. Perbaikan dan perubahan gaya hidup penderita hipertensi dapat ditingkatkan melalui edukasi tatalaksana hipertensi pada lansia (Ati et al., 2023). Pemberian pendidikan kesehatan tentang

hipertensi meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi serta meningkatkan perilaku untuk manajemen hipertensi (Supatmi, 2024). Lansia dengan hipertensi juga diharapkan untuk dapat melakukan manajemen hipertensi secara mandiri untuk mengontrol tekanan darah mereka, peningkatan kemampuan manajemen secara mandiri pada lansia secara signifikan menurunkan tekanan darah lansia (Bakar et al., 2024).

Masalah yang ditemukan dalam manajemen hipertensi pada lansia adalah minimalnya pencatatan dan pengingat untuk lansia melaksanakan apa yang baik dan tidak baik dilakukan dalam manajemen hipertensi. Penggunaan media kalender dapat membantu lansia untuk meningkatkan kepatuhan dalam manajemen hipertensi (Mahdiaty et al., 2021). Kegiatan Pengabdian masyarakat ini menggunakan media Kalender Dukungan Lansia yang disebut “CALENDULA”. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan status kesehatan lansia hipertensi melalui pelatihan refleksi diri dan kontrol diri penanganan hipertensi dengan media kalender. Tujuan khusus kegiatan ini adalah melakukan upaya promotif dan preventif penanganan hipertensi pada lansia melalui pendidikan kesehatan dan pemeriksaan kesehatan serta peningkatan manajemen hipertensi melalui pelatihan refleksi diri dan kontrol diri yang didukung dengan penggunaan media kalender dukungan lansia.

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Juni – Juli 2024 yang berlokasi di Karang Werda Kecamatan Patrang Kabupaten Jember. Sasaran kegiatan ini adalah lansia yang menjadi anggota Karang Werda Kecamatan Patrang.



Gambar 1 Tahapan Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

## Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui empat tahapan kegiatan yaitu pemeriksaan tekanan darah untuk lansia, pendidikan kesehatan tentang hipertensi, pelatihan manajemen hipertensi melalui refleksi diri dan kontrol diri, serta penggunaan CALENDULA (kalender dukungan lansia) (Gambar 1).



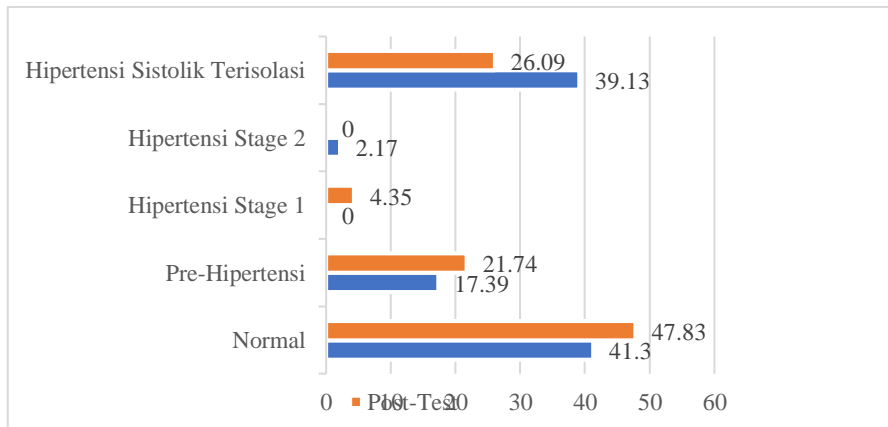
Gambar 2 CALENDULA

Pemeriksaan kesehatan dilaksanakan dengan melakukan pengukuran tekanan darah sistolik dan diastolik dengan menggunakan sphygmomanometer aneroid. Pendidikan kesehatan tentang hipertensi menjelaskan tentang faktor risiko hipertensi, pengelolaan hipertensi, komplikasi hipertensi, dan perilaku CERDIK. Kegiatan pemeriksaan kesehatan dan pendidikan kesehatan dilaksanakan pada minggu pertama. Pelatihan manajemen hipertensi melalui peningkatan refleksi diri dan kontrol diri dilakukan pada minggu ke dua yang terdiri dari 4 tahapan untuk manajemen kontrol diri dan 5 tahapan untuk manajemen refleksi diri. Pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan perilaku dan gaya hidup sehat pada penderita hipertensi. Pada minggu ke 3 dilaksanakan sosialisasi penggunaan kalender dukungan lansia yang bertujuan meningkatkan kemampuan lansia untuk manajemen hipertensi (Gambar 2). Pelaksanaan evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di awal kegiatan (pengukuran tekanan darah dan tingkat pengetahuan kelompok sasaran tentang hipertensi), evaluasi proses dilaksanakan selama sesi pelatihan berdasarkan pada keaktifan dan partisipasi peserta dan setelah akhir kegiatan dilaksanakan evaluasi dan monitoring tingkat pengetahuan kelompok sasaran dan tekanan darah. Hasil evaluasi awal dan akhir kegiatan akan dilakukan analisis dengan menggunakan uji Wilcoxon.



Gambar 3. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

## HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 4. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah pada Kelompok Sasaran

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 46 lansia dari Karang Werda Kecamatan Patrang (Gambar 3). Lansia yang mengikuti kegiatan ini terdiri dari 36.96 % laki – laki dan 63.04% perempuan. Sebanyak 8.6% lansia yang mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat memiliki riwayat hipertensi. Hasil kegiatan tahap 1 yaitu pemeriksaan kesehatan menunjukkan bahwa sebanyak 39.13% peserta mengalami hipertensi sistolik terisolasi dan sebanyak 2.17% mengalami hipertensi stage 2 (Gambar 4). Hipertensi dapat bersifat asimtomatik yang berarti tidak menimbulkan gejala pada penderitanya, yang menyebabkan terlambatnya penanganan hipertensi hingga menyebabkan komplikasi pada penderitanya. Pemeriksaan kesehatan khususnya tekanan darah dapat menjadi upaya diagnosis dini serta manajemen pengelolaan hipertensi (Y. Kim & Radoias, 2018). Pemeriksaan tekanan darah secara berkala disertai dengan konseling oleh tenaga kesehatan dapat berdampak pada penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Tabel 1.

1 Hasil Analisa dengan Wilcoxon

Variabel	Keterangan	
	Median (Min – Maks)	p-value
Tingkat Pengetahuan sebelum Intervensi	6.7 (0-10)	0.001
Tingkat Pengetahuan setelah Intervensi	9.7 (8 – 10)	
Tekanan Darah Sistolik sebelum Intervensi	133.4 mmHg (110 – 170 mmHg)	0.001
Tekanan Darah Sistolik setelah Intervensi	128.2 mmHg(100 – 160 mmHg)	
Tekanan Darah Diastolik sebelum Intervensi	82.2 mmHg (70 – 100 mmHg)	0.001
Tekanan Darah Diastolik setelah Intervensi	78.9 mmHg (60 – 90 mmHg)	

Pelaksanaan kegiatan tahap 2 yaitu pendidikan kesehatan tentang pengelolaan hipertensi dan perilaku CERDIK menunjukkan bahwa skor median pengetahuan lansia sebelum hipertensi adalah 6.7 dengan nilai minimal 0 dan maksimal 10. Pengetahuan lansia yang adekuat berdampak positif terhadap kepatuhan dan tatalaksana hipertensi (Andrew et al., 2022). Penderita hipertensi perlu menerapkan perilaku CERDIK yang merupakan akronim dari pemeriksaan kesehatan secara rutin, aktivitas fisik teratur, diet seimbang, istirahat yang cukup, dan kelola stress (Kurdi et al., 2023). Pengetahuan lansia tentang manajemen hipertensi dapat ditingkatkan melalui pendidikan kesehatan. Selain itu, peningkatan konseling dan promosi kesehatan kesehatan juga berdampak pada peningkatan modifikasi gaya hidup pada penderita hipertensi (Smachew et al., 2022).

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat tahap 2 sampai 4 yang meliputi pendidikan kesehatan, pelatihan manajemen hipertensi dengan refleksi diri dan kontrol diri disertai dengan kalender dukungan lansia secara signifikan dapat meningkatkan skor pengetahuan tentang hipertensi pada lansia (p-value 0.001) (Tabel 1). Pendidikan kesehatan telah terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi yang pada akhirnya dapat berdampak pada pencegahan dan pengendalian hipertensi (Pratiwi et al., 2023; Wamba et al., 2019). Program pendidikan kesehatan memiliki pengaruh yang signifikan pada peningkatan pengetahuan tentang hipertensi termasuk pengelolaan hipertensi, skrining kesehatan, dan penurunan tekanan darah (Sholikhah et al., 2024).

Kegiatan ini juga menunjukkan bahwa dengan pelatihan manajemen hipertensi dengan refleksi diri dan kontrol diri disertai dengan kalender dukungan lansia dapat menurunkan tekanan darah sistolik (p-value 0.001) dan diastolik (p-value 0.001) secara signifikan. Penurunan tekanan darah sistolik mencapai 5,2 mmHg dan penurunan tekanan darah diastolik mencapai 3,3 mmHg setelah implementasi 4 tahapan kegiatan pengabdian masyarakat. Manajemen perawatan lansia hipertensi menggunakan refleksi diri dan kontrol diri bertujuan meningkatkan kemampuan lansia untuk mengelola kebiasaan, menghindari godaan, memotivasi diri, dan melakukan evaluasi terhadap pengelolaan hipertensi. Kontrol diri dan refleksi diri meningkatkan kognitif, pengendalian perilaku, dan mengembangkan kebiasaan dan niat untuk berperilaku sehat sehingga menunjukkan hasil klinis yang lebih baik (Conner et al., 2023). Peningkatan refleksi diri kontrol diri dapat membantu lansia untuk memilih perilaku yang sesuai dengan tujuan kesehatannya (Ati et al., 2024), dalam hal ini adalah menurunkan tekanan darah dan manajemen hipertensi. Selain itu, pendampingan kesehatan pada masyarakat diperlukan untuk meningkatkan kepatuhan pelaksanaan gaya hidup sehat pada penderita hipertensi (Hasan et al., 2023). Penggunaan media dalam meningkatkan kepatuhan pengobatan penderita hipertensi telah banyak ditelaah, salah satunya yaitu dengan penggunaan kartu yang bertujuan sebagai alat pengingat untuk pasien minum obat secara teratur dan menumbuhkan kesadaran minum obat (Novitri et al., 2021). Hal ini sesuai dengan tujuan penggunaan kalender dukungan lansia (Calendula) yang dapat membantu lansia untuk melakukan manajemen perilaku hipertensi sehingga lansia dapat mempertahankan gaya hidup sehat secara mandiri.

## **SIMPULAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat pelatihan refleksi diri dan kontrol diri dengan media kalender dukungan lansia sebagai intervensi menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi dilaksanakan dalam empat tahapan dan diikuti oleh 46 lansia. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan lansia tentang hipertensi, penurunan tekanan darah sistolik, dan penurunan tekanan darah diastolik secara signifikan setelah pelaksanaan empat tahapan pengabdian masyarakat. Kegiatan ini menunjukkan bahwa melalui pelatihan refleksi diri dan kontrol diri disertai dengan penggunaan kalender dukungan lansia dapat meningkatkan status kesehatan lansia kelompok sasaran, sehingga kegiatan ini dapat menjadi upaya promotif dan preventif penanganan hipertensi pada lansia.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Kegiatan Pengabdian ini didanai oleh Hibah Program Pengabdian Pemula (PPP), Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Jember. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Fakultas Keperawatan Universitas Jember, Karang Werda Abiyoso Kabupaten Jember, Kelurahan Patrang, Puskesmas Patrang, dan Dinas Kesehatan Kabupaten Jember yang telah memfasilitasi kegiatan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andrew, A., Hariharan, M., Monteiro, S. R., Padhy, M., & Chivukula, U. (2022). Enhancing adherence and management in patients with hypertension: Impact of form and frequency of knowledge intervention. *Indian Heart Journal*, 74(4), 302–306. <https://doi.org/10.1016/j.ihj.2022.06.002>
- Ati, N. A. L., Susanto, T., Rasni, H., Susumaningrum, L. A., Kurdi, F., Hardika, B. P., & Salsabila, K. P. (2024). The Association Between Self-Reflection and Self-Control among Elderly in Nursing Homes. *Jl-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 7(2), 111–119. <https://doi.org/10.33006/jikes.v7i2.724>
- Ati, N. A. L., Susumaningrum, L. A., Rasni, H., Rizanti, A. P., Aridatama, Y. F., & Firmansyah, Y. F. (2023). Edukasi Kesehatan Penyakit Tidak Menular dan Senam Hipertensi pada Masyarakat Usia Dewasa di Desa Glagahwero Jember. *Dedikasi Saintek: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 16–25. <https://doi.org/https://doi.org/10.58545/djpm.v2i1.102>
- Ati, N. A. L., Zahro, S. F., Pusparini, Y., Widowati, S. A., & Rofiah, S. N. (2022). Pengaruh Terapi Aktivitas Kelompok ( TAK ) Relaksasi Otot Progresif Terhadap Nyeri dan Kesehatan Mental Lansia. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia (JKKI)*, 2(1), 103–111. <https://doi.org/10.58545/jkki.v2i1.39>
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021*. Badan Pusat Statistik.
- Bakar, S. F. N., Sari, S. P., & Komariah, M. (2024). The Relationship between Self-Management Hypertension with Blood Pressure in Elderly: A Cross Sectional Study. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 6(4), 2005–2014. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v2i4.250>
- Cherfan, M., Vallée, A., Kab, S., Salameh, P., Goldberg, M., Zins, M., & Blacher, J. (2020). Unhealthy behaviors and risk of uncontrolled hypertension among treated individuals-The CONSTANCES population-based study. *Scientific Reports*, 10(1), 1925. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-58685-1>
- Conner, M., Wilding, S., Wright, C. E., & Sheeran, P. (2023). How Does Self-Control Promote Health Behaviors? A Multi-Behavior Test of Five Potential Pathways. *Annals of Behavioral Medicine*, 57(4), 313–322. <https://doi.org/10.1093/abm/kaac053>
- DuBrock, H. M., Germack, H. D., Gauthier-Loiselle, M., Linder, J., Satija, A., Manceur, A. M., Cloutier, M., Lefebvre, P., Panjabi, S., & Frantz, R. P. (2024). Economic Burden of Delayed Diagnosis in Patients with Pulmonary Arterial Hypertension (PAH). *PharmacoEconomics - Open*, 8(1), 133–146. <https://doi.org/10.1007/s41669-023-00453-8>
- Hasan, H., Damayanti, T. A., Dwi, W., Arizana, S., Susanto, T., Kurdi, F., Kholifah, S., & Amelia, S. I. (2023). Pelatihan Peningkatan Gaya Hidup Sehat pada Penderita Hipertensi melalui MABESI ( Masyarakat Bebas Hipertensi ). In *Madago Community Empowerment for Health Journal*. <https://doi.org/10.33860/mce.v3i1.2551>
- Kim, B.-R., & Hwang, H.-H. (2022). Analysis of Major Factors Affecting the Quality of Life of the Elderly in Korea in Preparation for a Super-Aged Society. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15), 9618. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159618>
- Kim, Y., & Radoias, V. (2018). Screening, diagnosis, and long-term health outcomes in developing countries—The case of hypertension. *PLOS ONE*, 13(12), e0208466. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0208466>
- Kubota, K., Miyanaga, S., Akao, M., Mitsuyoshi, K., Iwatani, N., Higo, K., & Ohishi, M. (2023). Association of delayed diagnosis of pulmonary arterial hypertension with its prognosis.



- Journal of Cardiology*. <https://doi.org/10.1016/j.jjcc.2023.08.004>
- Kurdi, F., Rasni, H., Susumaningrum, L. A., Susanto, T., Ati, N. A. L., & Eldiansyah, F. (2023). The Implementation of CERDIK Behavior in the elderly in support group Karang Werdha. *Proceeding The 5th International Agronursing Conference*, 5(1), 30–38.
- Mahdiaty, Yuwindry, I., & Kabuhung, E. I. (2021). Efektivitas Penggunaan Media Kalender Fungsional terhadap Peningkatan Kepatuhan Penggunaan Obat Secara Mandiri pada Pasien Hipertensi. *Journal of Pharmacy and Practice*, 8(1), 21–26.
- Novitri, S. A., Saibi, Y., & Muhtaromah, M. (2021). Kajian Metode Peningkat Kepatuhan Pada Pasien Hipertensi: Telaah Literatur Sistematis. *Pharmaceutical and Biomedical Sciences Journal (PBSJ)*, 3(1), 17–30. <https://doi.org/10.15408/pbsj.v3i1.20357>
- Oliveros, E., Patel, H., Kyung, S., Fugar, S., Goldberg, A., Madan, N., & Williams, K. A. (2020). Hypertension in older adults: Assessment, management, and challenges. *Clinical Cardiology*, 43(2), 99–107. <https://doi.org/10.1002/clc.23303>
- Paczkowska, A., Hoffmann, K., Kus, K., Kopciuch, D., Zaprutko, T., Ratajczak, P., Michalak, M., Nowakowska, E., & Bryl, W. (2021). Impact of patient knowledge on hypertension treatment adherence and efficacy: A single-centre study in Poland. *International Journal of Medical Sciences*, 18(3), 852–860. <https://doi.org/10.7150/ijms.48139>
- Pratiwi, R. D., Rahmawati, I., Intiyaskanti, R. O., Saadah, N. U., Sholeh, B., & Susanto, T. (2023). Hypertension Health Education and Hypertension Exercise Training in The Elderly at Wisma Cempaka UPT PSTW Jember. *Journal of Health Community Service*, 3(1), 9–15.
- Putri, T. F., Susanto, T., & Kurdi, F. (2023). Application of Laughter Therapy for the Quality of Life of the Elderly : Literature Review. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia ( JKKI )*, 3(2), 201–216. <https://doi.org/https://doi.org/10.58545/jkki.v3i2.155>
- Sharma, G. (2023). Common Mental and Physical Health Issues With Elderly: A Narrative Review. *ASEAN Journal of Psychiatry*, 23, 1–11. <https://doi.org/10.54615/2231-7805.S2.005>
- Sholikhah, R. M., Ati, N. A. L., Kurdi, F., & Ardhani, N. K. (2024). Health System Guidance as Nursing Intervention for Ineffective Health Management in Aggregate Adults with Hypertension. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 4(2), 205–217. <https://doi.org/10.58545/jkki.v4i2.334>
- Smachew, M., Melak, M. F., Atenafu, A., & Belew, A. K. (2022). Lifestyle Modification Practice and Associated Factors Among Diagnosed Hypertensive Patients in Selected Hospitals in Central Gondar Zone. *Nutrition and Metabolic Insights*, 15, 117863882210882. <https://doi.org/10.1177/11786388221088245>
- Supatmi. (2024). Health Education As an Effort To Increase Knowledge and Control Behavior of Hypertension in Hypertensive Elderly. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 6(5), 2385–2396. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/IJGHR> HEALTH
- Susanto, A. M., Pravesti, C. A., Nikmala, H. Della, Wati, I. R. N., Amaliyah, K., Anggraini, R. D., Tyas, O. S. N., Illahi, W., Kuserlambang, R. M., Rizanto, A. S., Bintang, G. P., & Aribah, B. A. A. (2023). Elderly Empowerment through the Karang Werda Wisanggeni Community in Cemandi Village, Sedati District, Sidoarjo Regency. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 1252–1257. <https://doi.org/10.36526/gandrung.v4i2.2623>
- Wamba, A. A., Takah, N. F., & Johnman, C. (2019). The impact of interventions for the primary prevention of hypertension in Sub-Saharan Africa: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, 14(7), e0219623. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0219623>
- WHO. (2021). *Hypertension*. Fact Sheets.
- WHO. (2022). *Ageing and health*. Fact and Sheets.