



Pemberdayaan Masyarakat Melalui Program SERASI untuk Meningkatkan Pengetahuan Hipertensi dan Aktivitas Fisik di Kampung Peundeuy, Kelurahan Ciakar, Kota Tasikmalaya

Community Empowerment Through the SERASI Program to Increase Knowledge of Hypertension and Physical Activity in Peundeuy Village, Ciakar Subdistrict, Tasikmalaya City

***Ghaida Fauziah^{1*}, Melti Yustika², Suci Indah Ramadani³, Euis Mira Mutiara⁴, Suci Insani Dewi⁵, Lintana Muthi Nafila⁶, Andy Muharry⁷**

¹⁻⁷ Kesehatan Masyarakat, Universitas Siliwangi, Indonesia

*Penulis Korespondensi: ghaidafauziah9@gmail.com

Riwayat artikel:

Naskah Masuk: 08 November 2025;

Revisi: 22 November 2025;

Diterima: 21 Desember 2025;

Terbit: 23 Desember 2025;

Keywords: Empowerment; Healthy Exercise; Hypertension; Prevention; SERASI Program.

Abstract: Hypertension is a non-communicable disease with a high prevalence in Indonesia, including in Tasikmalaya City, and shows a trend of increasing cases from year to year. This condition requires planned promotive and preventive efforts that involve community participation. This study aims to increase public knowledge about hypertension and the importance of physical activity as a preventive measure through the SERASI (Senam Raga Sehat, Cegah Hipertensi) program. The methods used include community-based health education, blood pressure checks, pre- and post-tests to measure changes in knowledge, and structured healthy exercise activities. The results showed a significant increase in knowledge after the intervention, reflected in the difference in pre- and post-test scores with a p value of 0.000 ($p < 0.05$). In addition, healthy exercise activities increased community participation and involvement, and encouraged the formation of sustainable physical activity habits. Overall, the SERASI program has proven effective in increasing community knowledge, awareness, and behavioral changes towards hypertension prevention, thus potentially supporting risk factor control and improving the quality of local community health. These findings are relevant for planning sustainable local and national community-based public health programs.

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi di Indonesia, termasuk di Kota Tasikmalaya, dan menunjukkan tren peningkatan kasus dari tahun ke tahun. Kondisi ini menuntut upaya promotif dan preventif yang terencana serta melibatkan partisipasi masyarakat. Penelitian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan pentingnya aktivitas fisik sebagai langkah pencegahan melalui program SERASI (Senam Raga Sehat, Cegah Hipertensi). Metode yang digunakan meliputi edukasi kesehatan berbasis komunitas, pemeriksaan tekanan darah, pelaksanaan pretest dan posttest untuk mengukur perubahan pengetahuan, serta kegiatan senam sehat terstruktur. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah intervensi, tercermin dari perbedaan skor pretest dan posttest dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Selain itu, kegiatan senam sehat meningkatkan partisipasi dan keterlibatan masyarakat, serta mendorong terbentuknya kebiasaan aktivitas fisik yang berkelanjutan. Secara keseluruhan, program SERASI terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perubahan perilaku masyarakat terhadap pencegahan hipertensi, sehingga berpotensi mendukung pengendalian faktor risiko dan peningkatan kualitas kesehatan masyarakat setempat. Temuan ini relevan bagi perencanaan program kesehatan masyarakat berbasis komunitas berkelanjutan lokal nasional.

Kata Kunci: Hipertensi; Pemberdayaan; Pencegahan; Program SERASI; Senam Sehat.

1. PENDAHULUAN

Hipertensi adalah salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi beban utama kesehatan masyarakat di Indonesia. Data dari Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada orang dewasa di Indonesia mencapai 34,1%, dengan hanya sekitar 10% di antaranya yang memiliki tekanan darah yang terkontrol (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023). Angka ini menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang besar, baik di tingkat nasional maupun di daerah.

Di Provinsi Jawa Barat, angka kejadian hipertensi juga tidak jauh berbeda. Berdasarkan Survei Kesehatan Jawa Barat 2021, hipertensi ditemukan pada sekitar 30% penduduk dewasa, dengan sebagian besar penderita tidak menyadari kondisi kesehatan mereka karena kurangnya informasi mengenai faktor risiko dan pengelolaan hipertensi. Di tingkat Kota Tasikmalaya, angka kasus hipertensi tercatat cukup tinggi. Data dari Puskesmas Cibeureum menunjukkan bahwa pada tahun 2023, tercatat 653 kasus hipertensi, sementara pada tahun 2024 meningkat menjadi 790 kasus. Peningkatan jumlah kasus hipertensi ini mengindikasikan bahwa hipertensi semakin menjadi masalah kesehatan yang memerlukan perhatian serius di tingkat lokal.

Selain itu, hasil diskusi dengan Lurah, Ketua RW, dan para kader kesehatan di Kampung Peundeuy RW 04, Kelurahan Ciakar, Kecamatan Cibeureum, mengungkapkan bahwa masyarakat di wilayah ini memiliki sejumlah kebiasaan yang memperburuk kondisi kesehatan jantung. Populasi lansia yang cukup besar di RW 04, dengan banyak di antaranya yang berisiko tinggi terhadap hipertensi, menjadi salah satu faktor utama yang memperburuk situasi kesehatan (Ledoh, Tira, Landi, & Purnawan, 2024). Selain itu, kebiasaan kurangnya aktivitas fisik yang mendukung kesehatan jantung, jaranganya masyarakat berolahraga secara rutin, serta konsumsi makanan yang mengandung garam tinggi, menjadi faktor pendukung lain yang meningkatkan risiko hipertensi di daerah ini. Tidak hanya itu, pada kelompok bapak-bapak, kebiasaan merokok juga turut memperburuk risiko hipertensi.

Kondisi tersebut menggambarkan adanya kesenjangan pengetahuan dan perilaku di masyarakat terkait pencegahan dan pengelolaan hipertensi. Menurut Khansa (2023), pengetahuan yang rendah tentang hipertensi serta kurangnya kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik menjadi penyebab utama tingginya kasus hipertensi (Khansa, Utomo, & Nurchayati, 2023). Penelitian lain juga menyatakan bahwa kurangnya aktivitas fisik berhubungan langsung dengan peningkatan risiko hipertensi, dan senam hipertensi terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Ati et al., 2023). Oleh karena itu, dibutuhkan intervensi berbasis komunitas yang dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi serta mendorong mereka untuk lebih aktif secara fisik.

Dengan memperhatikan kondisi di tingkat lokal dan berdasarkan literatur yang ada, program pengabdian ini memilih Kampung Peundeuy RW 04 sebagai lokasi intervensi. Di sana, masyarakat membutuhkan intervensi yang tidak hanya mengedukasi mereka tentang hipertensi, tetapi juga memberikan mereka kesempatan untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang terorganisir, seperti senam sehat bersama, yang dapat meningkatkan kesehatan jantung mereka. Program ini diharapkan dapat menjadi solusi yang holistik dengan memadukan edukasi, peningkatan pengetahuan, serta peningkatan aktivitas fisik, sehingga masyarakat dapat lebih siap dalam mengelola hipertensi dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

2. METODE

Program pemberdayaan masyarakat SERASI (Senam Raga Sehat, Cegah Hipertensi) dilaksanakan melalui pendekatan *community organizing*, yang melibatkan warga Kampung Peundeuy RW 04, Kelurahan Ciakar, Kecamatan Cibeureum, Kota Tasikmalaya, dengan fokus utama pada pencegahan hipertensi. Pendekatan berbasis komunitas ini dipilih karena sejalan dengan penelitian Rosidatussholikhah (2025) yang menyatakan edukasi dan senam berbasis komunitas merupakan upaya promotif dan preventif yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup serta mencegah hipertensi (Rosidatussholikhah, Yulianti, & Zainiyah, 2025).

Proses pemberdayaan dibagi menjadi beberapa tahap. Pertama, tahap persiapan sosial yang melibatkan pendekatan kepada tokoh masyarakat, seperti Kepala Kelurahan, Ketua RW, kader kesehatan, dan Ketua Karang Taruna. Tujuannya adalah membangun kemitraan, memperkenalkan program, serta mengidentifikasi dukungan dan kebutuhan komunitas. Pada tahap ini, dilakukan juga pengenalan kesehatan masyarakat melalui diskusi dengan warga dan kader kesehatan untuk memahami persepsi mereka terkait hipertensi. Pendekatan partisipatif ini memastikan rencana kegiatan sesuai dengan kondisi lapangan dan mendapat dukungan masyarakat.

Selanjutnya, tahap perancangan program dilakukan dengan penyusunan proposal dan rencana aksi, yang kemudian dikonfirmasi ulang dengan tokoh masyarakat agar kegiatan yang direncanakan diterima oleh komunitas. Strategi yang digunakan meliputi edukasi mengenai hipertensi dan senam sehat.

Pada tahap pelaksanaan, dua kegiatan utama dilakukan: pertama, edukasi kesehatan tentang hipertensi yang dilengkapi dengan pretest dan posttest untuk mengukur peningkatan pengetahuan warga. Kedua, pelaksanaan senam sehat bersama sebagai aksi kolektif untuk mendorong gaya hidup sehat. Sebanyak 30 responden terlibat dalam kegiatan ini, dan hasil

pre-posttest dianalisis menggunakan uji Wilcoxon.

Akhirnya, evaluasi dilakukan untuk menilai pencapaian tujuan program, termasuk peningkatan pengetahuan dan partisipasi dalam kegiatan fisik. Evaluasi ini bertujuan untuk menentukan keberhasilan program dan merumuskan langkah-langkah keberlanjutan.

3. HASIL

Beris Pelaksanaan program Senam Raga Sehat dan Cegah Hipertensi (SERASI) dilaksanakan pada Minggu, 16 November 2025 di RW 04 Kampung Peundeuy, Kelurahan Ciakar, Kecamatan Cibeureum, Kota Tasikmalaya. Proses pendampingan ini ditujukan untuk meningkatkan kesadaran kesehatan masyarakat melalui lima rangkaian kegiatan inti, yaitu pemeriksaan tekanan darah, pretest, edukasi pencegahan hipertensi, posttest, dan senam sehat bersama.

Pada tahap awal registrasi, dilakukan pemeriksaan tekanan darah sebagai langkah teknis untuk memetakan kondisi kesehatan masyarakat. Hasil pengukuran menunjukkan variasi kategori tekanan darah mulai dari normal, pra-hipertensi, hingga hipertensi ringan. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Hasibuan, Dalimunthe, Siregar, & Panjaitan, 2024) yang menyatakan bahwa *skrining* tekanan darah pada kegiatan komunitas sering menemukan kasus pra-hipertensi yang sebelumnya tidak terdeteksi. Penelitian lain dari Febriana (2024) juga menunjukkan bahwa skrining lapangan merupakan langkah penting karena banyak individu belum menyadari status tekanan darahnya sehingga deteksi dini menjadi sangat diperlukan (Febriana dkk., 2024).

Selanjutnya dilakukan Pretest untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan awal peserta terkait hipertensi. Mayoritas peserta menunjukkan pemahaman yang masih terbatas mengenai faktor risiko, tanda-tanda awal, dan pencegahan hipertensi. Kondisi ini menjadi landasan perlunya intervensi edukasi.

Setelah skrining, dilaksanakan pretest untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan awal peserta terkait hipertensi. Mayoritas peserta masih memiliki pemahaman terbatas mengenai faktor risiko, tanda awal, dan upaya pencegahan hipertensi. Kondisi ini menegaskan perlunya edukasi kesehatan sebagai intervensi yang menasar peningkatan pengetahuan dasar. Hasil peningkatan nilai posttest konsisten dengan penelitian Lutfian et al. (2022) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat secara signifikan. Penelitian lain oleh Hanun (2025) juga melaporkan bahwa edukasi terstruktur meningkatkan literasi hipertensi secara efektif pada berbagai kelompok usia.

Tahap pendampingan berikutnya adalah edukasi pencegahan hipertensi. Materi edukasi mencakup pemahaman dasar mengenai hipertensi, faktor risiko, dampak jangka panjang apabila tidak ditangani, dan cara pencegahan melalui pola makan sehat, pembatasan garam, aktivitas fisik, dan pemeriksaan tekanan darah berkala. Selama kegiatan berlangsung, peserta aktif berdiskusi dan memberikan pertanyaan, menunjukkan keterlibatan dan minat yang tinggi.

Setelah edukasi, peserta mengerjakan posttest menggunakan instrumen yang sama. Mayoritas peserta mengalami peningkatan skor dibandingkan pretest. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebagai dampak dari proses edukasi. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Lutfian, Pramela, Ningsih, & Kurdi, 2022) yang menemukan bahwa pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat secara signifikan. Penelitian lain oleh Mony (2025) juga melaporkan bahwa edukasi terstruktur dapat meningkatkan literasi hipertensi secara efektif (Mony, Mukadar, Salakory, & Matulesy, 2025).

Kegiatan pendampingan diakhiri dengan senam sehat bersama selama 30 menit. Senam ini bertujuan memperkenalkan contoh aktivitas fisik sederhana yang bermanfaat dalam menjaga tekanan darah tetap stabil. Antusiasme peserta menunjukkan bahwa kegiatan ini diterima dengan baik dan berpotensi menjadi kebiasaan baru di lingkungan RW 04. Temuan lapangan ini sejalan dengan penelitian (Saragih, Ginting, Barus, & Sitepu, 2023) yang menunjukkan bahwa senam jantung sehat dapat menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kebugaran fisik. Hasil ini juga diperkuat oleh penelitian Ernawati (2025) yang menemukan bahwa senam hipertensi secara konsisten menurunkan tekanan darah pada kelompok dewasa dan lansia (Ernawati, Sumarni, & Maryoto, 2025). Selain itu, Agustina et al. (2024) menegaskan bahwa partisipasi warga dalam senam meningkat apabila kegiatan didampingi kader atau tokoh masyarakat sebagaimana terjadi pada program SERASI. Penelitian Susanty (2025) juga menunjukkan bahwa senam lansia yang dilakukan rutin mampu menjaga stabilitas tekanan darah pada penderita hipertensi (Susanty dkk., 2025).

Secara keseluruhan, kegiatan SERASI menghasilkan perubahan positif berupa:

a. Peningkatan pengetahuan peserta

Peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi setelah intervensi edukasi merupakan indikator keberhasilan utama dalam kegiatan SERASI. Hal ini dibuktikan melalui pelaksanaan pretest sebelum penyampaian materi dan posttest setelah kegiatan edukasi pencegahan hipertensi. Peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik terhadap definisi hipertensi, tanda dan gejala, faktor risiko, serta pencegahan melalui gaya hidup sehat. Hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan adanya peningkatan

pengetahuan yang signifikan. Hal tersebut membuktikan bahwa pemberian edukasi kesehatan dalam kegiatan ini berpengaruh nyata terhadap peningkatan pengetahuan peserta.

Tabel. 1 Hasil Uji Wilcoxon.

Test Statistics ^a	
	Posttest - Pretest
Z	-4.296 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,000
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks.	

Berdasarkan hasil analisis uji Wilcoxon di atas diperoleh nilai $p = 0,000 (< 0,05)$ yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara nilai pretest dan posttest, sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan edukasi memberikan efek nyata terhadap peningkatan pengetahuan peserta terkait pencegahan hipertensi. Nilai Z negatif mengindikasikan bahwa seluruh peningkatan pengetahuan bergerak ke arah positif setelah intervensi diberikan.

Tabel. 2 Hasil Analisis Pretest dan Posttest.

	Descriptive Statistics				
	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest	30	71.67	13.730	40	95
Posttest	30	86.83	11.558	55	100

Berdasarkan hasil analisis deskriptif diketahui bahwa rata-rata nilai pengetahuan peserta pada saat pretest adalah 71,67, yang menunjukkan bahwa pemahaman awal mengenai hipertensi masih berada pada kategori cukup namun belum maksimal. Setelah diberikan edukasi tentang pencegahan hipertensi melalui penyampaian materi, sesi tanya jawab, dan diskusi kelompok, nilai rata-rata posttest meningkat menjadi 86,83. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa informasi yang diberikan dapat diterima dengan baik dan mampu memperluas pemahaman peserta terkait faktor risiko, tanda awal, serta upaya pencegahan hipertensi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa edukasi yang diberikan dalam kegiatan SERASI berkontribusi nyata dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai hipertensi.

- b. Tingkat partisipasi masyarakat dalam mengikuti kegiatan edukasi pencegahan hipertensi

Tingkat partisipasi masyarakat dalam kegiatan edukasi pencegahan hipertensi tergolong baik. Hal ini terlihat dari antusiasme warga dalam menghadiri sesi edukasi, mengajukan pertanyaan, serta mengikuti diskusi yang berlangsung. Kehadiran peserta yang stabil dari awal hingga akhir kegiatan menunjukkan bahwa masyarakat memiliki minat dan kebutuhan yang tinggi terhadap informasi mengenai pencegahan hipertensi. Tingginya keterlibatan ini juga mengindikasikan bahwa edukasi yang diberikan relevan dengan kondisi kesehatan masyarakat di RW 04.

- c. Adanya struktur senam yang terdiri dari koordinator dan instruktur senam

Kegiatan senam SERASI telah memiliki struktur pelaksana yang jelas, sehingga memudahkan koordinasi dan keberlanjutan program. Koordinator senam berasal dari Karang Taruna setempat yang bertanggung jawab dalam persiapan, pengorganisasian peserta, dan keberlangsungan kegiatan. Sementara itu, instruktur senam dipimpin oleh Ketua Kader Posyandu yang berpengalaman dalam membimbing masyarakat dalam aktivitas fisik. Adanya struktur ini menunjukkan bahwa kegiatan sudah terorganisasi dengan baik dan siap dijalankan secara berkelanjutan.

- d. Terlaksananya senam setiap satu kali dalam dua minggu

Kegiatan senam sehat SERASI telah terlaksana secara rutin dengan frekuensi satu kali dalam dua minggu. Pola pelaksanaan ini disepakati bersama warga dan pengurus lingkungan sebagai upaya menjaga konsistensi aktivitas fisik yang mudah dilakukan serta tidak membebani jadwal masyarakat. Pelaksanaan senam yang teratur ini menunjukkan adanya komitmen masyarakat untuk menerapkan gaya hidup sehat dan menjadikan kegiatan senam sebagai bagian dari aktivitas kesehatan komunitas.

4. DISKUSI

Program SERASI yang dilaksanakan di RW 04 menunjukkan bahwa kegiatan edukasi kesehatan, pemeriksaan tensi, dan senam merupakan kombinasi intervensi yang efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan hipertensi. Peningkatan skor posttest menunjukkan bahwa proses edukasi telah berhasil memberikan pemahaman baru kepada masyarakat. Temuan ini konsisten dengan penelitian (Anggraini,

Nadiyah, Jusat, Nuzrina, & Gifari, 2021) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan berbasis komunitas mampu meningkatkan literasi kesehatan masyarakat secara signifikan. Selain itu, penelitian Solikhah (2023) juga menegaskan bahwa edukasi terarah mengenai hipertensi berpengaruh kuat terhadap peningkatan pemahaman masyarakat tentang faktor risiko dan pentingnya pengendalian tekanan darah (Solikhah, Nuraisyah, & Oktaviana, 2023).

Kegiatan pemeriksaan tekanan darah juga berperan penting sebagai deteksi dini. Adanya temuan pra-hipertensi dan hipertensi ringan menunjukkan perlunya pemantauan kesehatan secara berkala. Hal ini selaras dengan penelitian Santoso (2023) yang menemukan bahwa pemeriksaan tekanan darah dalam kegiatan komunitas sering mengidentifikasi kasus-kasus yang sebelumnya tidak disadari masyarakat (Santoso et al., 2023).

Aktivitas fisik melalui senam sehat menjadi langkah strategis dalam memperkenalkan pola hidup sehat yang mudah dilakukan. Senam rutin terbukti berpengaruh positif terhadap tekanan darah melalui mekanisme peningkatan elastisitas pembuluh darah dan efisiensi kerja jantung. Hal ini selaras dengan temuan (Saragih et al., 2023) dan (Agustina, Herlinawati, & Rizal, 2024) yang menunjukkan bahwa program senam komunitas dapat menurunkan tekanan darah sekaligus meningkatkan motivasi masyarakat dalam menjaga kesehatan jantung.

Selain memberikan peningkatan pengetahuan dan aktivitas fisik, kegiatan SERASI juga memicu transformasi sosial berupa lahirnya kesadaran kolektif untuk melakukan aktivitas sehat secara mandiri. Munculnya inisiatif warga untuk melanjutkan senam bersama mencerminkan keberhasilan pendampingan dalam membentuk perubahan perilaku yang lebih berkelanjutan. Sejalan dengan penelitian (Lutfian et al., 2022) intervensi kesehatan berbasis komunitas mampu mendorong terbentuknya kebiasaan kesehatan baru yang berakar dari partisipasi masyarakat itu sendiri. Studi Dwisetoyo (2023) juga menunjukkan bahwa senam komunitas dapat memperbaiki relaksasi pembuluh darah dan meningkatkan fungsi jantung (Dwisetoyo, Suranata, & Tamaro, 2023).

Secara keseluruhan, kegiatan SERASI tidak hanya memberikan peningkatan pengetahuan, tetapi juga memfasilitasi perubahan perilaku dan kesadaran sosial dalam pencegahan hipertensi. Hal tersebut dapat terlihat pada dokumentasi kegiatan yang ditampilkan pada gambar-gambar berikut.



Gambar 1. Pelaksanaan Pemeriksaan Tekanan Darah Peserta.

Pada Gambar 1 terlihat kegiatan pemeriksaan tekanan darah peserta sebagai langkah awal *skrining* kesehatan untuk mengetahui kondisi tekanan darah masyarakat sebelum menerima edukasi.



Gambar 2. Penyampaian Edukasi Pencegahan Hipertensi.

Pada Gambar 2 ditampilkan proses penyampaian edukasi pencegahan hipertensi yang menjadi inti peningkatan pengetahuan peserta mengenai faktor risiko dan langkah pencegahan.



Gambar 3. Kegiatan Senam Sehat Bersama Warga RW 04.

Pada Gambar 3 diperlihatkan aktivitas senam sehat bersama yang bertujuan memperkenalkan aktivitas fisik sederhana sebagai upaya menjaga tekanan darah tetap stabil.

5. KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat SERASI (Senam Raga Sehat dan Cegah Hipertensi) yang dilaksanakan di RW 04 Kampung Peundeuy berhasil mencapai tujuan utama, yaitu meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan hipertensi serta mendorong perubahan perilaku kesehatan melalui aktivitas fisik teratur. Intervensi yang diberikan meliputi pemeriksaan tekanan darah, edukasi kesehatan, dan senam sehat terbukti efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan dan kesadaran masyarakat terhadap risiko hipertensi. Peningkatan signifikan pada nilai posttest menunjukkan keberhasilan edukasi berbasis komunitas sebagaimana didukung oleh teori peningkatan literasi kesehatan yang menekankan pentingnya pendekatan partisipatif dan interaktif dalam transfer informasi kesehatan.

Rekomendasi:

- a. Kegiatan senam sehat perlu terus dilanjutkan secara rutin dengan dukungan penuh dari Karang Taruna dan kader kesehatan.
- b. Pemeriksaan tekanan darah sebaiknya dijadwalkan minimal satu kali dalam sebulan sebagai upaya pemantauan kesehatan berkelanjutan.
- c. Diperlukan penambahan materi edukasi lanjutan terkait diet sehat rendah garam, manajemen stres, dan bahaya merokok untuk memperkuat perilaku pencegahan hipertensi.
- d. Kerja sama lintas sektor seperti puskesmas, kelurahan, dan organisasi masyarakat perlu diperkuat agar program berjalan lebih luas dan berjangka panjang.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berperan dalam pelaksanaan Program Pengabdian Masyarakat SERASI di RW 04 Kampung Peundeuy. Ucapan terima kasih disampaikan kepada Karang Taruna RW 04, kader kesehatan setempat, serta ketua RW dan jajaran pengurus lingkungan atas dukungan dan kerja samanya dalam memfasilitasi kegiatan. Penghargaan juga disampaikan kepada seluruh mahasiswa dan dosen pendamping yang telah berkontribusi aktif sejak tahap perencanaan hingga pelaksanaan kegiatan. Penulis turut menyampaikan terima kasih kepada warga RW 04 yang telah berpartisipasi dengan antusias sehingga program dapat berjalan lancar dan memberikan manfaat bagi komunitas.

DAFTAR REFERENSI

- Agustina, M., Herlinawati, L., & Rizal, A. (2024). Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada usia pertengahan dengan hipertensi di UPTD Puskesmas Cibeber Kecamatan Cibeber Kabupaten Cianjur Tahun 2023. *Vitamin: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 2(2), 170–185. <https://journal.arikesi.or.id/index.php/Vitamin/article/view/308>
- Anggraini, D. A., Nadiyah, Jusat, I., Nuzrina, R., & Gifari, N. (2021). Efektivitas senam jantung sehat dalam menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 8(1), 1–7. <https://ijhn.ub.ac.id/index.php/ijhn/article/view/373>
- 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://ebsina.or.id/journals/index.php/djpm/article/view/102>
- Dwisetyo, B., Suranata, F. M., & Tamaro, W. (2023). Pengaruh senam hipertensi terhadap perubahan tekanan darah masyarakat. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 4(2), 74–80.
- Ernawati, E., Sumarni, T., & Maryoto, M. (2025). Penurunan tekanan darah lansia penderita hipertensi dengan senam hipertensi. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(5), 830–836. <https://journal.inspira.or.id/index.php/kolaborasi/article/view/656>
- Febriana, M. O., Puspikawati, S. I., Prayoga, D., Abilia, A., Eksa, F., Loveni, U., ... Nanda, F. (2024). Program skrining keliling tekanan darah sebagai langkah awal deteksi dini hipertensi di Dusun Badengan, Desa Kluncing, Kecamatan Licin, Banyuwangi. *Abdimas Universal*, 6(1), 86–92. <https://abdimasuniversal.uniba-bpn.ac.id/index.php/abdimasuniversal/article/view/407>
- Hasibuan, R., Dalimunthe, M. S. R., Siregar, A. R. R., & Panjaitan, N. W. (2024). Pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada masyarakat di Desa Mekar Laras, Kabupaten Batubara, Provinsi Sumatera Utara. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 7892–7897. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/view/37148/25566>
- Khansa, F., Utomo, W., & Nurchayati, S. (2023). Hubungan tingkat pengetahuan dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 2(2), 137–151. <https://jurnal.jomparnd.com/index.php/jkj/article/view/893>
- Ledoh, K., Tira, D. S., Landi, S., & Purnawan, S. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lanjut usia (60-74 tahun). *Jurnal Kesehatan*, 13(1). <https://jurnal.uym.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/301>
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi; Artikel review. *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(3), 100–117. <https://e-journal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/PIPK/article/view/272>
- Lutfian, Pramela, A. L. A., Ningsih, A. P., & Kurdi, F. (2022). Pengaruh kombinasi senam anti hipertensi dan terapi tawa terhadap tekanan darah lansia. *Jurnal Medika: Karya Ilmiah Kesehatan*, 7(1), 20–31. <https://jurnal.itkeswhs.ac.id/index.php/medika/article/view/987>
- Mony, H., Mukadar, R. J., Salakory, H. S. M., & Matulessy, F. S. (2025). Efektivitas edukasi kesehatan dan skrining untuk deteksi dini hipertensi di Desa Wali Buru Selatan. *Jurnal*

- Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 6(4), 5782–5792.
<http://ejournal.sisfokomtek.org/index.php/jpkm/article/view/7694>
- Rosidatussholikhah, Y., Yulianti, A., & Zainiyah, N. (2025). Edukasi dan pemberian senam anti hipertensi pada komunitas lansia di Posyandu ILP Desa Ngijo, Kecamatan Karangploso, Kabupaten Malang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3(8), 4077–4081.
<https://jurnalpengabdianmasyarakatbangsa.com/index.php/jpmmba/article/view/3208>
- Santoso, A. H., Sari, T., Kurniawan, J., Nathaniel, F., Gaofman, B. A., Lo, G. C., & Jaya, I. M. S. P. (2023). Upaya meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap hipertensi dan pencegahannya pada komunitas lanjut usia. *JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT SISTHANA*, 5(2), 45–53.
<https://jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id/index.php/PKMSISTHANA/article/view/827>
- Saragih, H., Ginting, A. A. Y., Barus, M., & Sitepu, D. F. H. (2023). Pengaruh senam jantung sehat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan riwayat hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 15(4), 2085–2049.
<https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/1213>
- Solikhah, N., F., & Oktaviana, A. W. (2023). Edukasi pemahaman tentang penyakit hipertensi melalui penyuluhan. *APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 101–105.
<https://jurnal.stikes-bhm.ac.id/index.php/apma/article/view/404>
- Susanty, Y. E., Zuraida, Pratiwi, S. R., Lestari, S. P., Apriyani, V., & Sari, Y. W. (2025). Efektivitas senam lansia terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi di Puskesmas Perumans Arga Makmur. *Jurnal Pengabdian*, 4(1), 61–66.
<https://journal.bengkuluinstitute.com/index.php/jp/article/view/1277>