



Peningkatan Kesadaran Kesehatan Masyarakat Desa Mluweh: Pengukuran Tekanan Darah dan Edukasi Kesehatan

Khoiril Anam^{1✉} Febry Putra Rochim², Safira Chairani Dimarti³,
Puput Ediyarsari⁴, Ayu Nur Hidayah¹, M. Syahrul Muafi¹

¹Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang

²Teknik Komputer, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Semarang

³Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Negeri Semarang

⁴Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Negeri Semarang

khoiril.ikor@mail.unnes.ac.id

Abstrak. Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di Indonesia, baik pada usia lanjut maupun usia produktif. Rendahnya kesadaran terhadap pentingnya pemeriksaan kesehatan dan gaya hidup sehat menjadi salah satu penyebab utamanya. Kegiatan yang diadakan oleh mahasiswa KKN UNNES GIAT 12 ini dilaksanakan di Desa Mluweh, Kecamatan Ungaran Timur, dengan tujuan meningkatkan kesadaran dan partisipasi masyarakat dalam upaya pencegahan hipertensi melalui pendekatan edukatif dan partisipatif. Tiga program utama yang dilaksanakan adalah jalan sehat bersama siswa dan siswi MTs Mujahidin, pengukuran tekanan darah pada lansia dan anak usia sekolah, serta senam bersama warga. Metode yang digunakan mencakup observasi lapangan, diskusi kelompok terfokus, edukasi kesehatan, dan pengukuran tekanan darah sebanyak dua kali sebagai bentuk skrining. Hasil kegiatan menunjukkan partisipasi masyarakat yang tinggi, dengan mayoritas anak memiliki tekanan darah normal dan lansia dengan tekanan darah rendah. Program ini juga memperlihatkan bahwa intervensi fisik yang sederhana seperti jalan sehat dan senam dapat diterima dengan baik dan berpotensi meningkatkan kesadaran kesehatan jangka panjang. Kegiatan ini memberikan rekomendasi untuk pelaksanaan skrining rutin dan integrasi edukasi gaya hidup sehat ke dalam aktivitas masyarakat dan sekolah secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Hipertensi, Jalan Sehat, Tekanan Darah, Senam Bersama, Gaya Hidup Sehat

Abstract. Hypertension remains a public health problem in Indonesia, affecting both the elderly and those of productive age. Low awareness of the importance of health check-ups and a healthy lifestyle is a key contributing factor. This activity, organized by UNNES Community Service Program GIAT 12 students, was held in Mluweh Village, East Ungaran District, with the aim of increasing community awareness and participation in hypertension prevention efforts through an educational and participatory approach. Three main programs were implemented: a fun walk with students from MTs Mujahidin, blood pressure measurements for the elderly and school-age children, and group exercise with the community. The methods used included field observation, focus group discussions, health education, and two blood pressure measurements as a form of screening. The results of the activity demonstrated high community participation, with the majority of children having normal blood pressure and the elderly having low blood pressure. The program also demonstrated that simple physical interventions such as fun walks and exercise are well-received and have the potential to increase long-term health awareness. This activity provides recommendations for routine screening and the ongoing integration of healthy lifestyle education into community and school activities.

Keywords: Hypertension, Healthy Walking, Blood Pressure, Group Exercise, Healthy Lifestyle

Pendahuluan

Kesehatan merupakan aspek penting dalam mewujudkan kesejahteraan masyarakat. Salah satu masalah kesehatan yang masih sering dijumpai di masyarakat Indonesia adalah hipertensi, baik pada usia lanjut maupun usia produktif. Menurut (Kementrian Kesehatan, 2016), prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai lebih dari 30 %, dan tren peningkatan juga mulai terlihat pada kelompok usia muda. Rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya aktivitas fisik, pola makan seimbang, dan pemeriksaan kesehatan rutin menjadi faktor utama yang memperburuk kondisi ini (Rahmanda et al., 2022).

Untuk menjawab tantangan tersebut, aktivitas fisik ringan hingga sedang seperti jalan sehat menjadi salah satu strategi yang mudah diakses oleh berbagai kelompok usia. Sebuah review literatur mengenai *“brisk walking”* menunjukkan bahwa intervensi jalan cepat terbukti sebagai bentuk aktivitas fisik yang efektif, mudah dilakukan, dan dapat menurunkan risiko penyakit kardiovaskular (Handayani et al., 2020). Di konteks Indonesia, studi juga menunjukkan bahwa intervensi berjalan secara rutin berhasil menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok lansia hipertensi (Kartika Yulisa et al., 2018). Dengan demikian, jalan sehat bukan hanya aktivitas rekreasi tetapi juga bagian penting dari upaya promotif preventif kesehatan populasi.

Selaras dengan itu, senam bersama dalam lingkungan masyarakat memiliki keunggulan ganda selain meningkatkan kebugaran jasmani melalui gerakan yang melibatkan kekuatan otot, fleksibilitas, dan koordinasi, senam bersama juga memperkuat aspek sosial dan motivasi partisipasi. Sebuah studi di Desa Jujun, Kabupaten Kerinci menunjukkan bahwa program senam sehat bersama berhasil meningkatkan kesadaran dan kebugaran fisik warga pedesaan (Audistmala et al., 2025). Lebih jauh lagi, penelitian di Kelurahan Tampan, Pekanbaru menemukan bahwa senam kelompok bukan hanya sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai wadah interaksi sosial yang mempererat relasi Antar Warga (Hefi et al., 2025). Dengan demikian, integrasi kegiatan jalan sehat dan senam bersama dalam masyarakat merupakan strategi yang meliputi aspek fisik, sosial, dan budaya, yang esensial dalam menurunkan risiko hipertensi dan meningkatkan kesejahteraan masyarakat secara menyeluruh.

Desa Mluweh, Kecamatan Ungaran Timur, Kabupaten Semarang merupakan salah satu wilayah dengan karakteristik masyarakat semi perkotaan yang memiliki potensi untuk dikembangkan dalam bidang kesehatan masyarakat. Berdasarkan observasi awal, masyarakat cenderung belum memiliki kebiasaan pemeriksaan tekanan darah secara rutin serta belum sepenuhnya memahami pentingnya gaya hidup sehat untuk mencegah hipertensi. Oleh karena itu, kegiatan ini dilaksanakan untuk memberikan edukasi dan meningkatkan kesadaran masyarakat melalui pendekatan partisipatif, seperti kegiatan jalan sehat, pengukuran tekanan darah, dan senam bersama. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi salah satu bentuk pemberdayaan masyarakat dalam bidang kesehatan, sekaligus mendorong pembentukan perilaku hidup sehat yang berkelanjutan.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan selama dua bulan (3 Juli – 28 Agustus 2025) di Desa Mluweh, Kecamatan Ungaran Timur, Kabupaten Semarang. Metode pelaksanaan yang digunakan adalah pendekatan edukatif partisipatif, di mana masyarakat dilibatkan langsung dalam setiap program kegiatan. Metode pengabdian yang dilaksanakan melalui tiga tahapan yaitu sebagai berikut;

Perencanaan

Pada tahap perencanaan, tim pengabdian melakukan identifikasi masalah kesehatan masyarakat melalui pendekatan partisipatif yang melibatkan perangkat Desa, masyarakat sekitar dan pihak sekolah MTs Mujahidin. Kegiatan diawali dengan observasi lapangan untuk mengamati pola aktivitas fisik warga, khususnya siswa dan masyarakat di sekitar desa. Selanjutnya, dilakukan diskusi terfokus (*focus group discussion*) dengan masyarakat sekitar dengan mengikuti kegiatan pengajian rutin dan melalui observasi serta wawancara langsung dengan kepala sekolah MTs Mujahidin untuk menggali informasi lebih dalam mengenai kebiasaan hidup sehat serta kendala yang dihadapi dalam menerapkan aktivitas fisik rutin. Hasil dari proses ini menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat disekitar menunjukkan kesadaran terhadap pentingnya aktivitas fisik yang menjadi faktor utama penunjang kesehatan, namun masih banyak ditemukan warga maupun siswa di sekitar yang masih belum berpartisipasi melalui kegiatan penunjang kesehatan ini. Berdasarkan temuan tersebut, dirumuskan rencana kegiatan berupa pengukuran tekanan darah serta edukasi mengenai hipertensi, jalan sehat dan senam bersama sebagai bentuk intervensi promotif yang dapat dijalankan secara kolaboratif oleh sekolah dan masyarakat desa.

Pelaksanaan Program

1. *Jalan Sehat bersama MTs Mujahidin*

Kegiatan Jalan Sehat bersama MTs Mujahidin di Desa Mluweh dilaksanakan pada tanggal 17 Juli 2025 pukul 07.30 WIB yang bertempat di Lapangan MTs Mujahidin Desa Mluweh sebagai titik awal rute keberangkatan dan diakhiri di Lapangan MTs Mujahidin kembali setelah keliling di sekitar desa. Siswa dan siswi yang datang seperti biasa pada jam masuk sekolah, kemudian diarahkan oleh kepala sekolah untuk merapikan barisan sebelum jalan sehat dimulai. Setelah itu, dilanjutkan dengan kegiatan pembukaan oleh Kepala Sekolah MTs Mujahidin dan Koordinator Jalan Sehat Mahasiswa disertai pembagian kupon doorprize yang akan diumumkan diakhir kegiatan setelah jalan sehat terlaksana. Setelah kegiatan dibuka, dilanjutkan dengan penjelasan rute jalan sehat dan serangkaian kegiatan jalan sehat yang disampaikan oleh koordinator jalan sehat yaitu mahasiswa. Setelah siswa dan siswi MTs terkoordinir dengan baik berdasarkan urutan kelas dan kupon terbagi rata, kegiatan jalan sehat ini dimulai. Proses ini dilakukan dengan memperhatikan semua standar keamanan yang kondusif. Dengan adanya alur yang jelas dan terstruktur, diharapkan setiap siswa dan siswi merasa nyaman dan memahami langkah-langkah yang dilakukan pada saat kegiatan jalan sehat berlangsung. Tahap pelaksanaan ini penting untuk memastikan bahwa semua prosedur berjalan sesuai rencana dan bahwa siswa dan siswi dapat berpartisipasi dengan baik dalam kegiatan.

2. *Pengukuran Tekanan Darah pada Lansia dan Anak Usia Sekolah*

Kegiatan Pengukuran Tekanan Darah pada Lansia dan Anak Usia Sekolah di Desa Mluweh dilaksanakan pada tanggal yang berbeda dengan menyesuaikan ketersediaan waktu dari masyarakat dan anak-anak. Kegiatan Pengukuran Tekanan Darah pada Lansia dilaksanakan pada tanggal 13 Juli 2025 pukul 16.00 WIB yang bertempat di rumah salah satu warga. Sedangkan untuk kegiatan Pengukuran Tekanan Darah pada Anak Usia Sekolah dilaksanakan dua kali yaitu di SD Negeri Mluweh 01 yang dilaksanakan pada tanggal 19 Juli 2025 pukul 08.00 WIB dan di MTs Mujahidin Mluweh yang dilaksanakan pada tanggal 16 Juli 2025 pukul 07.30 WIB. Kegiatan Pengukuran Tekanan Darah pada Lansia ini diawali dengan serangkaian kegiatan pengajian bersama dan dilanjutkan dengan edukasi mengenai hipertensi dan pengukuran tekanan darah yang bertujuan untuk mengetahui angka hipertensi yang ada dan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran seputar hipertensi. Sebelum pengukuran tekanan darah dilakukan, partisipan

diarahkan untuk diukur antropometrinya dan dilanjutkan proses pengukuran tekanan darah diambil sebanyak dua kali untuk memperoleh hasil rata-rata dari tekanan darah yang diambil.

Kemudian Kegiatan Pengukuran Tekanan Darah pada Anak Usia Sekolah dalam proses pengukuran tekanan darah dan edukasi mengenai hipertensi ini dilaksanakan dengan cara yang sama. Dimana dalam serangkaian kegiatan ini diawali dengan pengenalan, penyampaian edukasi kesehatan mengenai hipertensi dan tujuan kegiatan ini dilaksanakan. Kemudian siswa dan siswi diarahkan untuk mengisi formulir terkait data antropometri oleh setiap individu, dan bagi siswa dan siswi yang tidak mengetahui data antropometrinya akan dibantu oleh tim mahasiswa dalam mengukur antropometrinya. Disela waktu pengisian formulir tersebut, siswa dan siswi secara bergantian diukur tekanan darahnya menggunakan alat tensimeter digital yang dilakukan sebanyak dua kali untuk mengetahui hasil rata-rata dari angka tekanan darah tersebut. Proses ini dilakukan dengan memperhatikan semua standar keamanan dan kesehatan. Dengan adanya alur yang jelas dan terstruktur, diharapkan setiap warga maupun siswa dan siswi merasa nyaman dan memahami langkah-langkah yang dilakukan pada saat kegiatan pengukuran tekanan darah berlangsung. Tahap pelaksanaan ini penting untuk memastikan bahwa semua prosedur berjalan sesuai rencana dan bahwa warga maupun siswa dan siswi dapat berpartisipasi dengan baik dalam kegiatan.

3. *Senam Bersama*

Kegiatan Senam Bersama di Desa Mluweh dilaksanakan pada tanggal 13 Juli 2025 pukul 07.00 WIB yang dilaksanakan di Lapangan Rumah Warga. Kegiatan ini merupakan kegiatan kolaborasi Mahasiswa KKN dengan kegiatan rutinan senam ibu-ibu yang diadakan di setiap hari minggu pagi. Kolaborasi ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan partisipasi masyarakat dalam menjaga kebugaran fisik, tetapi juga memperkuat hubungan sosial antarwarga serta memperluas jangkauan program kesehatan yang telah berjalan. Mahasiswa turut berperan dalam meramalkan senam, menjadi instruktur senam, dan mendampingi proses dokumentasi selama kegiatan berlangsung. Antusiasme warga, khususnya para ibu rumah tangga, terlihat dari tingginya tingkat kehadiran dan keterlibatan aktif selama pelaksanaan senam berlangsung. Dengan adanya kegiatan senam bersama rutin ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi masyarakat di desa ini.

Tindak Lanjut

Tindak lanjut dari rangkaian kegiatan yang telah dilaksanakan mulai dari jalan sehat bersama MTs Mujahidin, pengukuran tekanan darah pada lansia dan anak usia sekolah, hingga senam bersama, tim pengabdian merancang upaya keberlanjutan melalui koordinasi dengan pihak sekolah, perangkat desa, serta kader kesehatan setempat. Salah satu langkah konkret yang dilakukan adalah menyusun dokumentasi kegiatan dalam bentuk laporan secara langsung dan materi edukatif yang dibagikan kepada mitra kegiatan agar dapat digunakan secara mandiri di masa mendatang. Selain itu, mahasiswa juga memberikan poster edukatif mengenai hipertensi dan laporan hasil tekanan darah, serta mendorong perangkat desa agar mendukung program pemeriksaan tekanan darah berkala sebagai bentuk deteksi dini hipertensi. Dengan adanya tindak lanjut ini, diharapkan kegiatan yang telah dilaksanakan tidak hanya bersifat insidental, tetapi mampu membentuk pola hidup sehat berkelanjutan di kalangan masyarakat Desa Mluweh.

Hasil Dan Pembahasan

Jalan Sehat bersama MTs Mujahidin

Pelaksanaan kegiatan jalan sehat pada 17 Juli 2025 pukul 07.30 WIB di Lapangan MTs Mujahidin Desa Mluweh yang diikuti oleh seluruh siswa terlihat pada **gambar 1**.



Gambar 1. Kegiatan Jalan Sehat Bersama MTs Mujahidin
(Sumber; Penulis, November 2024)

Siswa dan siswi hadir tepat waktu, diarahkan ke barisan oleh kepala sekolah, kemudian dibuka oleh kepala sekolah dan koordinator kegiatan dengan pembagian kupon doorprize. Rute yang jelas dan alur terstruktur membuat proses berjalan tertib dan kondusif. Partisipasi aktif cukup tinggi, dengan antusiasme siswa dan pengawasan keamanan terpenuhi. Kegiatan jalan sehat ini selaras dengan temuan bahwa aktivitas berjalan secara rutin dapat memberikan manfaat pada kesehatan metabolik anak dan remaja. Lebih lanjut, program jalan sehat di sekolah atau komunitas dapat meningkatkan aktivitas fisik moderat ke berat (MVPA) pada anak. Sebagai contoh, intervensi “walking school bus” menunjukkan peningkatan aktivitas MVPA anak dalam hari sekolah (Mendoza et al., 2011).

Dengan demikian, kegiatan jalan sehat di MTs Mujahidin bukan hanya aktivitas fisik sederhana, tetapi juga bagian dari strategi promosi kesehatan berbasis sekolah yang dapat memperkuat kebiasaan hidup aktif sejak dini. Namun demikian, perlu diperhatikan bahwa meskipun berjalan aktif bermanfaat, intensitas dan durasi yang cukup penting agar efek kesehatan maksimal. Studi pada anak sekolah menunjukkan bahwa memang berjalan berkontribusi terhadap aktivitas secara keseluruhan, tetapi bukan satu-satunya faktor (Sasayama, 2025).

Pengukuran Tekanan Darah pada Lansia dan Anak Usia Sekolah

Kegiatan pengukuran tekanan darah dilakukan dua kelompok lansia (13 Juli 2025) dan anak usia sekolah (16 & 19 Juli 2025). Untuk lansia, diawali dengan pengajian dan edukasi tentang hipertensi, kemudian diukur antropometri dan tekanan darah dua kali untuk mendapatkan rata-rata yang terlihat pada **gambar 2**.



Gambar 2. Tes Pengukuran Tekanan Darah Bersama Warga Desa Mluweh
(Sumber; Penulis, November 2024)

Untuk siswa, setelah edukasi, mereka mengisi formulir data antropometri lalu dilakukan pengukuran tekanan darah dua kali yang terlihat pada **gambar 3**.



Gambar 3. Tes Pengukuran Tekanan Darah Bersama Siswa-Siswi MTs dan SD di Desa Mluweh
(Sumber; Penulis, November 2024)

Prosedur dijalankan secara tertib dan dengan standar keamanan kesehatan. Partisipasi dari lansia dan siswa cukup baik, dan proses berjalan sesuai alur yang telah direncanakan. Hasil dari pengukuran tekanan darah pada 58 warga desa, mayoritas warga memiliki tekanan darah yang rendah. Sedangkan hasil dari pengukuran tekanan darah pada anak usia sekolah yang berjumlah 105 anak menunjukkan bahwa mayoritas anak usia sekolah di desa ini memiliki tekanan darah yang normal. Data pengukuran pada kedua kelompok menunjukkan gambaran yang cukup baik dari sisi tekanan darah, pada lansia mayoritas memiliki tekanan darah yang rendah, sedangkan pada anak usia sekolah mayoritas berada dalam rentang normal. Temuan ini perlu dilihat dalam konteks literatur terkini yang menyatakan bahwa tekanan darah, baik pada lansia maupun pada anak-anak, merupakan indikator penting terhadap risiko kesehatan jangka panjang.

Studi menemukan bahwa intervensi aktivitas fisik pada anak-anak dan remaja mampu menurunkan tekanan darah secara signifikan rata-rata pengurangan tekanan sistolik sekitar 4,05 mmHg dan diastolik sekitar 1,95 mmHg yang menunjukkan bahwa gaya hidup aktif dapat

menjadi strategi preventif yang efektif (Yuan et al., 2025). Dengan demikian, edukasi yang telah diberikan kepada siswa di desa ini dapat diperkuat dengan program rutin aktivitas fisik dan gaya hidup sehat agar tekanan darah yang normal tetap terjaga dan tidak berubah menuju kondisi yang membahayakan di kemudian hari.

Dalam konteks lansia, meskipun mayoritas memiliki tekanan darah rendah, hal ini sekaligus menandakan potensi risiko lain seperti hipotensi atau tekanan darah yang sangat rendah yang mungkin terkait dengan faktor seperti dehidrasi, efek obat, atau kondisi kardiovaskular lainnya meskipun literatur lebih banyak menyoroti hipertensi pada lansia. Dari sisi prosedural, pelaksanaan pengukuran dua kali lalu diambil rata-ratanya menunjukkan penerapan standar yang baik, dan ini sejalan dengan rekomendasi bahwa pengukuran berulang dapat meningkatkan akurasi hasil.

Secara keseluruhan, hasil ini menegaskan pentingnya kombinasi edukasi, pengukuran rutin, dan intervensi gaya hidup (khususnya pada anak-anak) sebagai bagian dari strategi promosi kesehatan masyarakat. Untuk desa ini, direkomendasikan agar kegiatan pengukuran tekanan darah dilaksanakan secara berkala misalnya setiap 6–12 bulan dengan melibatkan sekolah dan komunitas lansia, kemudian dikaitkan dengan program aktivitas fisik, kontrol berat badan, dan edukasi gizi. Dengan demikian, kondisi tekanan darah normal atau rendah yang ditemukan dapat dipertahankan atau bahkan ditingkatkan sebagai aspek pencegahan penyakit kardiovaskular di masa depan.

Senam Bersama

Kegiatan senam bersama dilaksanakan pada 13 Juli 2025 pukul 07.00 WIB di Lapangan rumah warga di Desa Mluweh, merupakan kolaborasi mahasiswa KKN dengan senam rutin ibu-ibu setiap minggu. Mahasiswa berperan sebagai instruktur, mendampingi, dan mendokumentasikan kegiatan. Kehadiran ibu-ibu cukup tinggi, partisipasi aktif tampak dari keterlibatan dalam gerakan senam, interaksi sosial antarwarga meningkat, dan suasana positif terjalin terlihat pada **gambar 4**.



Gambar 4. Senam Bersama Warga Desa Mluweh
(Sumber; Penulis, November 2024)

Senam bersama sebagai bagian dari aktivitas fisik masyarakat memiliki beberapa manfaat penting. Aktivitas fisik rutin di komunitas meningkatkan kebugaran fisik dan dapat memperkuat interaksi sosial, yang pada akhirnya mendukung kesehatan mental dan fisik. Studi mengenai latihan komunitas bagi penderita penyakit kronis menunjukkan bahwa fasilitas komunitas, dukungan instruktur, dan akses yang mudah menjadi faktor keberhasilan (Sheill et al., 2022). Dalam konteks Desa Mluweh, kolaborasi dengan senam rutin ibu-ibu menunjukkan bahwa

program pengabdian yang “menempel” pada kegiatan masyarakat yang sudah ada akan memperkuat keberlangsungan dan partisipasi. Dengan demikian program senam bukan hanya sekedar “kegiatan sekali”, tetapi membuka peluang untuk keberlanjutan. Melalui senam bersama, mahasiswa dapat menjalin hubungan dengan warga, memperkuat *sense of community*, dan menanamkan nilai aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Sebagai catatan, untuk memperkuat dampak kesehatan, senam bersama seharusnya difasilitasi secara rutin dan dilengkapi dengan edukasi tentang betapa pentingnya aktivitas fisik, diet dan pengaturan kesehatan secara menyeluruh.

Ketiga kegiatan seperti jalan sehat, pengukuran tekanan darah dan senam bersama menunjukkan keberhasilan dalam pelaksanaan dan partisipasi. Dari perspektif literatur, kegiatan jalan sehat membantu meningkatkan aktivitas fisik dan berpotensi terhadap profil kesehatan yang lebih baik pada anak. Pengukuran tekanan darah dengan edukasi mendukung deteksi dini hipertensi dan meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap penyakit tidak menular. Senam bersama menguatkan aspek kebugaran fisik dan sosial, serta memperkuat hubungan antara mahasiswa pengabdian dan masyarakat. Namun, agar dampak jangka panjang lebih optimal, beberapa hal perlu diperkuat yaitu tindak lanjut hasil skrining, monitoring aktivitas fisik secara rutin, dan integrasi edukasi gaya hidup sehat ke dalam rutinitas masyarakat dan sekolah. Program ini sebaiknya tidak berhenti sebagai kegiatan tunggal, melainkan diimplementasikan ke dalam kebiasaan masyarakat yang berkelanjutan.

Simpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Desa Mluweh melalui pendekatan edukatif partisipatif berhasil meningkatkan partisipasi dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya gaya hidup sehat dalam mencegah hipertensi. Pelaksanaan tiga program utama yaitu jalan sehat, pengukuran tekanan darah, dan senam bersama menunjukkan keberhasilan dalam hal keterlibatan peserta, pelaksanaan teknis yang tertib, serta dampak langsung terhadap peningkatan pemahaman warga mengenai kesehatan.

Kegiatan jalan sehat di lingkungan sekolah mendorong aktivitas fisik anak-anak dan memperkenalkan kebiasaan hidup aktif sejak dini. Pengukuran tekanan darah yang dilakukan pada lansia dan anak usia sekolah memberikan gambaran awal status kesehatan masyarakat, serta membuka ruang untuk deteksi dini dan edukasi tentang hipertensi. Sementara itu, program senam bersama menunjukkan bahwa intervensi kesehatan yang dikolaborasikan dengan kegiatan rutin warga memiliki potensi keberlanjutan yang tinggi karena lebih mudah diterima dan diadopsi oleh masyarakat.

Namun demikian, untuk memastikan dampak jangka panjang, kegiatan-kegiatan ini perlu ditindaklanjuti melalui pemantauan berkala, pelibatan kader kesehatan lokal maupun desa, serta menerapkan nilai-nilai gaya hidup sehat ke dalam aktivitas rutin masyarakat dan sekolah. Program pengabdian ini memberikan bukti bahwa dengan pendekatan yang partisipatif, sederhana, dan sesuai konteks lokal, upaya promosi kesehatan dapat diterima dengan baik dan mendorong perubahan perilaku masyarakat ke arah yang lebih sehat dan berkelanjutan.

Referensi

- Audistmala, D. A., Putri, D. F. ., Padilah, S. ., Mubaroh, M. H., & Purba, L. M. (2025). (2025). Peningkatan Kesehatan Masyarakat Melalui Kegiatan Senam Sehat: Studi Kasus di Desa Jujun, Kabupaten Kerinci. *BangDimas Jurnal Pengembangan Dan Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 41–49. <https://doi.org/10.22437/JPPM.V4I1.40075>
- Handayani, D. E., Erika, K. A., & Irwan, A. M. (2020). Efektivitas Intervensi Brisk Walking: Literature Review. *Jurnal Kesehatan*, 13(2), 137–143. <https://doi.org/10.24252/KESEHATAN.V11I1.16311>
- Hefi, M. R., Tuljannah, S. W., Husain, M. D., Berluscony, V. F., Tea, S. T., Putri, A. R., Pratama, G. R., Gurusinga, J. F. B., Kesuma, A., Taqwa, S. A., Bone, M. A., Hermawan, C., & Yesicha, C. (2025). Gerak Sehat Jalin Silaturahmi: Aktivitas Senam Sebagai Wadah Interaksi Sosial Masyarakat Kelurahan Tampan Pekanbaru. *Abdimas Indonesian Journal*, 5(2), 69–76. <https://doi.org/10.59525/AIJ.V5I2.922>
- Kartika Yulisa, D., Baitul, S. M., Mulyoharjo Kabupaten Pemalang, P., Menur, J., Pemalang, K., & Pemalang, K. (2018). The Effect of Walking Exercise on Blood Pressure in The Elderly With Hypertension in Mulyoharjo Community Health Center Pemalang. *Public Health Perspective Journal*, 3(3), 176–184.
- Kementrian Kesehatan. (2016). *Profil Kesehatan*.
- Mendoza, J. A., Watson, K., Baranowski, T., Nicklas, T. A., Uscanga, D. K., & Hanfling, M. J. (2011). The Walking School Bus and Children's Physical Activity: A Pilot Cluster Randomized Controlled Trial. *Pediatrics*, 128(3), e537. <https://doi.org/10.1542/PEDS.2010-3486>
- Rahmanda, A., Dwi Prajayanti, E., & Ilmu Kesehatan, F. (2022). Gambaran Pola Makan dan Aktivitas Fisik pada Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Tremas Pacitan. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(4), 295–301. <https://doi.org/10.54259/SEHATRAKYAT.V1I4.1091>
- Sasayama, K. (2025). Contribution of walking to and from school on overall physical activity: a one-year follow up study. *PloS One*, 20(3). <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0318355>
- Sheill, G., Hennessy, M., Neill, L. O., Reynolds, S., Towns, J., Gill, M., & Guinan, E. (2022). Exercise and chronic health conditions in the community: A qualitative Study of Patients and Fitness instructors. *Health & Social Care in the Community*, 30(3), 1025–1034. <https://doi.org/10.1111/HSC.13288>
- Yuan, H., Shao, W., Ren, Y., Jiang, M., Kong, J., & Jing, F. (2025). Non-linear effect of physical activity intervention on blood pressure in children and adolescents: a systematic review and dose-response meta-analysis. *BMC Public Health* 2025 25:1, 25(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/S12889-025-24640-W>