



Pemberdayaan Masyarakat Melalui Tandem Walking Untuk Mengontrol Tekanan Darah dan Keseimbangan di RW. 07 Kelurahan Argasari Kecamatan Cihideung Kota Tasikmalaya

Nina Rosdiana¹, Ana Samiatul Milah², Acep Hidayatul Mustopa³, Yoga Andriani Firmansayah⁴, Kevin Satriady⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Galuh, Indonesia

Email Koresponden: rosdiananina1980@unigal.ac.id

Info Artikel

Riwayat Artikel

Diajukan: 2026-06-17

Diterima: 2026-07-30

Diterbitkan: 2026-08-31

Kata Kunci:

Hipertensi, lansia, pemberdayaan masyarakat, tandem walking, tekanan darah

Keywords:

pressure, community empowerment, elderly, hypertension, tandem walking.



Lisensi: cc-by-sa

Copyright © 2026 Nina Rosdiana at al.

Cara mensitasi artikel:

Rosdiana, N., at al. (2026). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Tandem Walking Untuk Mengontrol Tekanan Darah dan Keseimbangan di RW. 07 Kelurahan Argasari Kecamatan Cihideung Kota Tasikmalaya. *JPKMU: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Kesehatan Unigal*, 3(2), 1–11. <https://jurnal.unigal.ac.id/jpkmu>

ABSTRACT

Hipertensi pada lansia memerlukan pengendalian tekanan darah secara rutin. Rendahnya kunjungan posyandu dan keterbatasan pemantauan kesehatan menjadi kendala di RW 07 Kelurahan Argasari. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan kemampuan masyarakat dalam mengontrol tekanan darah dan mendukung keseimbangan lansia melalui pemberdayaan masyarakat dengan latihan tandem walking. Kegiatan dilaksanakan pada Juni 2026 di RW 07 Kelurahan Argasari, Kecamatan Cihideung, Kota Tasikmalaya, dengan melibatkan 50 peserta dan 7 kader kesehatan. Kegiatan meliputi skrining tekanan darah, penyuluhan hipertensi, pelatihan dan praktik tandem walking, serta pendampingan kader. Tekanan darah diukur sebelum dan setelah program, kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Rata-rata tekanan darah menurun dari 140,20 mmHg menjadi 134,00 mmHg. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan setelah program ($p=0,000$). Kader diharapkan melanjutkan latihan tandem walking dan pemantauan tekanan darah secara rutin sesuai arahan tim pengabdian.

ABSTRAK

Hypertension in older adults requires regular blood pressure control. Low attendance at the integrated health post and limited health monitoring have become challenges in RW 07, Argasari Subdistrict. This activity aimed to improve the community's ability to control blood pressure and support balance among older adults through community empowerment using tandem walking exercises. The activity was conducted in June 2026 in RW 07, Argasari Subdistrict, Cihideung District, Tasikmalaya City, involving 50 participants and 7 health cadres. The activities included blood pressure screening, hypertension education, tandem walking training and practice, and cadre assistance. Blood pressure was measured before and after the program and analyzed using the Wilcoxon test. Mean blood pressure decreased from 140.20 mmHg to 134.00 mmHg. The Wilcoxon test showed a significant difference between blood pressure before and after the program ($p=0.000$). Health cadres are expected to continue tandem walking exercises and regular blood pressure monitoring according to the researchers' guidance.



PENDAHULUAN

RW 07 Kelurahan Argasari, Kecamatan Cihideung, Kota Tasikmalaya merupakan salah satu wilayah yang berada di pusat perkotaan dengan jumlah penduduk sebanyak 322 kepala keluarga (KK). Wilayah ini memiliki 60 orang lanjut usia (lansia) yang didukung oleh 7 orang kader kesehatan. Berdasarkan hasil wawancara dengan ketua kader PKK RW 07, diketahui bahwa dari 60 lansia tersebut, sebanyak 42 orang memiliki hipertensi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian di tingkat masyarakat. Permasalahan tersebut semakin penting karena cakupan kunjungan lansia ke posyandu masih rendah. Capaian kunjungan hanya sekitar 40–50%, atau sekitar 20–30 lansia setiap bulan. Rendahnya kunjungan menyebabkan kesempatan untuk melakukan pemantauan kesehatan, khususnya pengontrolan tekanan darah, menjadi terbatas.

Pelaksanaan posyandu lansia di RW 07 selama ini lebih banyak berfokus pada kegiatan sosial dan pendidikan. Pelayanan kesehatan belum terlaksana secara komprehensif dan masih bergantung pada kegiatan bersama puskesmas yang dilaksanakan satu kali setiap bulan, yaitu pada minggu kedua. Kegiatan yang dilakukan meliputi pencatatan, pengukuran antropometrik, pemeriksaan tekanan darah, penyuluhan kesehatan, dan pendokumentasian kegiatan. Keterbatasan frekuensi pelayanan tersebut menjadi salah satu kendala dalam melakukan pemantauan kesehatan lansia secara berkelanjutan. Kondisi ini menjadi semakin penting pada lansia dengan hipertensi yang membutuhkan pemantauan tekanan darah dan pengendalian faktor risiko secara rutin.

Hipertensi pada lansia memerlukan perhatian khusus karena proses penuaan menyebabkan perubahan fisiologis pada berbagai sistem tubuh, termasuk sistem kardiovaskular, muskuloskeletal, dan saraf (Chen et al., 2025; Gunawan et al., 2024; Sumarni, 2025; Supiano et al., 2025). Perubahan tersebut dapat memengaruhi kemampuan lansia dalam mempertahankan kesehatan dan melakukan aktivitas sehari-hari. Selain peningkatan tekanan darah, lansia juga lebih rentan mengalami gangguan keseimbangan akibat perubahan fungsi muskuloskeletal dan sistem saraf (Febriana et al., 2026; Manckoundia et al., 2025). Apabila hipertensi tidak dikendalikan dengan baik, kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi, termasuk stroke dan gangguan kesehatan lainnya (Ardiyanto et al., 2025; Arifiati et al., 2023; Goorani et al., 2025). Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif yang dapat dilakukan secara sederhana, teratur, dan sesuai dengan kondisi

masyarakat.

Rendahnya kunjungan lansia ke posyandu dan terbatasnya pemantauan tekanan darah menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan pengendalian hipertensi dengan pelayanan kesehatan yang tersedia di tingkat masyarakat. Kondisi tersebut menuntut adanya pendekatan yang tidak hanya berorientasi pada pemeriksaan ketika posyandu berlangsung, tetapi juga meningkatkan kemampuan masyarakat dalam melakukan upaya kesehatan secara mandiri. Perawat memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kemandirian masyarakat melalui edukasi kesehatan serta pelatihan aktivitas fisik yang dapat dilakukan di lingkungan tempat tinggal (Kang et al., 2025; Subiyanto et al., 2024). Pendekatan berbasis pemberdayaan masyarakat juga memungkinkan kader kesehatan berperan lebih aktif dalam mendampingi lansia sehingga pengendalian hipertensi tidak sepenuhnya bergantung pada kunjungan tenaga kesehatan (Sembiring et al., 2025; Suiraoka et al., 2025).

Salah satu aktivitas fisik sederhana yang dapat diperkenalkan kepada lansia adalah latihan tandem walking atau latihan berjalan tandem. Latihan ini dilakukan dengan berjalan menempatkan satu kaki tepat di depan kaki lainnya secara berurutan pada satu garis lurus. Tandem walking merupakan latihan yang relatif sederhana, tidak membutuhkan peralatan khusus, dan dapat dilakukan di lingkungan rumah dengan pendampingan. Latihan ini terutama digunakan untuk melatih keseimbangan dan kemampuan mengontrol gerakan tubuh. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur juga berperan dalam mendukung kesehatan kardiovaskular dan pengendalian tekanan darah (Arifiati et al., 2023; Ranti et al., 2026; Safitri & Pristasari, 2025). Dengan demikian, tandem walking memiliki rasionalisasi yang sesuai untuk diterapkan sebagai salah satu aktivitas fisik sederhana bagi lansia di lingkungan masyarakat.

Selain memberikan manfaat bagi kemampuan keseimbangan, latihan tandem walking memberikan kesempatan kepada lansia untuk meningkatkan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari (Hartati et al., 2026; Novitasari et al., 2024; Ranti et al., 2026). Gerakan berjalan secara terarah melibatkan koordinasi anggota gerak dan kontrol postur tubuh sehingga dapat membantu melatih sistem keseimbangan. Pelaksanaan latihan secara rutin dan sesuai kemampuan lansia diharapkan dapat menjadi bagian dari perilaku hidup aktif sekaligus mendukung upaya pengendalian faktor risiko penyakit tidak menular (Gemini & Yusmaneti, 2022; Safitri & Pristasari, 2025). Namun, penerapan latihan di masyarakat perlu

memperhatikan kondisi fisik lansia, dilakukan secara bertahap, dan disertai pendampingan untuk menjaga keamanan selama latihan.

Permasalahan di RW 07 tidak hanya berkaitan dengan tingginya jumlah lansia dengan hipertensi, tetapi juga berkaitan dengan belum optimalnya pemberdayaan kader dalam melakukan pendampingan kesehatan secara berkelanjutan. Kader merupakan sumber daya masyarakat yang memiliki posisi strategis karena berada dekat dengan lansia dan masyarakat. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian tidak hanya diarahkan kepada lansia sebagai penerima manfaat, tetapi juga kepada kader sebagai penggerak kegiatan kesehatan di tingkat RW. Kader perlu mendapatkan penyegaran pengetahuan mengenai hipertensi, pengendalian tekanan darah, aktivitas fisik, serta teknik pelaksanaan tandem walking yang tepat. Kader yang terlatih selanjutnya dapat berperan sebagai pendamping atau pemandu latihan di masyarakat.

Pemberdayaan melalui pelatihan kader dan edukasi kepada lansia diharapkan dapat membangun kemampuan masyarakat untuk melakukan pengendalian kesehatan secara lebih mandiri. Kegiatan ini juga diharapkan dapat mendorong terbentuknya aktivitas fisik sederhana yang dapat dilakukan secara rutin di lingkungan RW tanpa membutuhkan fasilitas dan biaya yang besar. Pendekatan tersebut menjadi rasional karena sesuai dengan kondisi mitra, yaitu tingginya jumlah lansia dengan hipertensi, rendahnya kunjungan ke posyandu, terbatasnya frekuensi pemantauan kesehatan, serta belum adanya program aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelanjutan di tingkat RW/RT.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan kegiatan pemberdayaan masyarakat melalui edukasi hipertensi, pelatihan pengontrolan tekanan darah, serta latihan tandem walking bagi lansia dan kader kesehatan di RW 07 Kelurahan Argasari Kota Tasikmalaya. Kegiatan ini diarahkan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pengendalian tekanan darah dan aktivitas fisik, sekaligus meningkatkan kapasitas kader dalam mendampingi lansia. Melalui kegiatan yang sederhana, mudah diterapkan, dan dapat dilanjutkan oleh masyarakat, diharapkan terbentuk kemampuan masyarakat dalam menjaga kesehatan kardiovaskular, meningkatkan keseimbangan tubuh, dan mencegah risiko komplikasi hipertensi.

Secara umum, kegiatan ini bertujuan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat melalui pemberdayaan dalam pengendalian tekanan darah secara mandiri dan peningkatan kemampuan menjaga keseimbangan tubuh. Secara khusus, kegiatan bertujuan meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya mengontrol tekanan darah melalui aktivitas fisik

yang sesuai serta meningkatkan kompetensi kader kesehatan RW 07 dalam mendampingi lansia dengan hipertensi, termasuk dalam memberikan edukasi, mendukung pengontrolan tekanan darah, dan membimbing latihan tandem walking secara tepat dan aman.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di RW 07 Kelurahan Argasari, Kecamatan Cihideung, Kota Tasikmalaya pada bulan Juni 2026. Sasaran kegiatan adalah masyarakat, khususnya lansia dengan hipertensi, serta 7 kader kesehatan RW 07. Kegiatan dilaksanakan secara partisipatif melalui tahapan koordinasi dan sosialisasi, skrining awal tekanan darah, penyuluhan tentang hipertensi dan komplikasinya, pelatihan serta penerapan tandem walking, pendampingan, evaluasi, dan penyusunan rencana keberlanjutan program. Pelaksanaan kegiatan berlangsung pada tanggal 9, 16, 23, dan 30 Juni 2026.

Bahan dan instrumen yang digunakan meliputi alat pengukur tekanan darah, stetoskop, lembar pencatatan, lembar observasi, media penyuluhan, serta perlengkapan pendukung latihan tandem walking. Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran tekanan darah, observasi keikutsertaan peserta, dan pencatatan keterlibatan kader selama kegiatan. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan setelah program dengan prosedur yang sama. Penyuluhan diberikan mengenai pengertian hipertensi, faktor risiko, komplikasi, pentingnya pengontrolan tekanan darah, serta aktivitas fisik yang sesuai bagi lansia.

Latihan tandem walking diawali dengan demonstrasi teknik oleh tim pengabdian, kemudian dilanjutkan dengan praktik oleh peserta. Latihan dilakukan dengan berjalan secara perlahan pada garis lurus sambil menempatkan satu kaki tepat di depan kaki lainnya. Latihan dilaksanakan selama kurang lebih 20 menit setiap sesi dan disesuaikan dengan kemampuan serta kondisi fisik lansia. Selama kegiatan, kader kesehatan berperan sebagai peserta sekaligus pendamping lansia. Kader diberikan pelatihan agar mampu mengarahkan dan mendampingi pelaksanaan tandem walking secara aman serta dapat melanjutkan kegiatan setelah program pengabdian berakhir.

Data dianalisis secara deskriptif dengan menghitung jumlah, persentase, nilai rerata, dan perubahan hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan setelah program. Evaluasi keberhasilan kegiatan dilakukan berdasarkan tingkat partisipasi lansia, keterlibatan kader,

kemampuan kader dalam mendampingi latihan, serta tersusunnya rencana keberlanjutan kegiatan. Program dinyatakan mencapai target apabila minimal 80% lansia mengikuti skrining, penyuluhan, dan latihan tandem walking, sebanyak 7 kader mengikuti pelatihan, serta terbentuk perencanaan pelaksanaan latihan tandem walking secara rutin di tingkat RW sebagai upaya mendukung pengendalian tekanan darah dan peningkatan keseimbangan lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di RW 07 Kelurahan Argasari, Kecamatan Cihideung, Kota Tasikmalaya diikuti oleh 50 peserta. Peserta terdiri atas masyarakat dengan rentang usia 25–83 tahun, dengan sebagian besar peserta merupakan lansia. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan latihan tandem walking yang dilaksanakan secara bertahap dan didampingi oleh tim pengabdian serta kader kesehatan. Selain masyarakat, sebanyak 7 kader kesehatan RW 07 juga mengikuti pelatihan dan diberikan pelatihan, serta berperan sebagai pendamping dalam pelaksanaan latihan.

Tabel 1 Karakteristik Responden (N=50)

Karakteristik	N	%	Mean ± SD
Jenis Kelamin			
Laki-laki	7	14,0	-
Perempuan	43	86,0	
Usia		18	
Usia Produktif	9	82	65,46 ± 10,438
Lanjut Usia	41		

Berdasarkan Tabel 1, dari 50 responden, sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 43 orang (86,0%), sedangkan laki-laki sebanyak 7 orang (14,0%). Berdasarkan kelompok usia, sebanyak 41 responden (82,0%) termasuk lanjut usia, sedangkan 9 responden (18,0%) berada pada kelompok usia produktif. Rata-rata usia seluruh responden adalah 65,46 tahun dengan standar deviasi sebesar 10,438. Data tersebut menunjukkan bahwa responden dalam kegiatan ini didominasi oleh perempuan dan kelompok lanjut usia

Tabel 2 Hasil Uji Pre-Test dan Post-Test

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean ±SD	P-value
Tekanan Darah Pre-Test	50	85	185	140,20 ± 18,598	0,000
Tekanan Darah Post-Test	50	90	165	134,00 ± 14,178	
Penurunan Tekanan Darah	50	0	35	7,80 ± 8,873	

Hasil analisis menunjukkan bahwa tekanan darah pre-test pada 50 responden memiliki nilai rata-rata sebesar 140,20 mmHg dengan standar deviasi 18,598 mmHg. Nilai tekanan darah terendah adalah 85 mmHg, sedangkan nilai tertinggi mencapai 185 mmHg. Setelah diberikan intervensi, tekanan darah post-test memiliki nilai rata-rata sebesar 134,00 mmHg dengan standar deviasi 14,178 mmHg. Nilai terendah pada post-test adalah 90 mmHg dan nilai tertinggi adalah 165 mmHg. Selanjutnya, variabel penurunan tekanan darah menunjukkan rata-rata penurunan sebesar 7,80 mmHg dengan standar deviasi 8,873 mmHg. Penurunan tekanan darah paling kecil adalah 0 mmHg, sedangkan penurunan terbesar mencapai 35 mmHg, dan berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa didapatkan nilai P-value 0,000 yang berarti pemberdayaan masyarakat melalui tandem walking efektif untuk mengontrol tekanan darah dan keseimbangan Di RW. 07 Kelurahan Argasari Kecamatan Cihideung Kota Tasikmalaya.

Selain hasil pengukuran tekanan darah, kegiatan menunjukkan partisipasi masyarakat yang baik dalam pelaksanaan latihan tandem walking. Peserta mengikuti latihan yang diberikan oleh tim pengabdian dan memperoleh pendampingan dari kader kesehatan. Kader juga mendapatkan pelatihan mengenai teknik pelaksanaan tandem walking sehingga memiliki kemampuan untuk membantu mengarahkan peserta selama latihan. Keterlibatan kader ini menjadi salah satu luaran penting dalam kegiatan ini karena para kader nantinya akan menjadi mendukung keberlanjutan program di tingkat masyarakat.

Hasil evaluasi kegiatan Pemberdayaan ini menjadi dasar dalam penyusunan rencana keberlanjutan program. Kader kesehatan diarahkan untuk melanjutkan latihan tandem walking secara rutin dalam kegiatan kesehatan lansia di RW 07. Dengan adanya kader yang telah mendapatkan pelatihan, kegiatan diharapkan dapat dilakukan secara lebih terstruktur dan tidak hanya bergantung pada kehadiran tim pengabdian. Program juga diarahkan untuk mengintegrasikan aktivitas fisik sederhana dengan pemantauan tekanan darah sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam pengendalian hipertensi pada masyarakat.



Gambar :
Kegiatan Tensi Darah dan Penyuluhan



Gambar :
Kegiatan Pelatihan Tandem Walking Oleh Kader kepada responden

SIMPULAN

Kegiatan pemberdayaan masyarakat melalui tandem walking di RW 07 Kelurahan Argasari, Kecamatan Cihideung, Kota Tasikmalaya terlaksana dengan melibatkan 50 peserta dan 7 kader kesehatan. Kegiatan mencakup skrining tekanan darah, edukasi hipertensi, pelatihan tandem walking, praktik latihan, dan pendampingan kader. Hasil pengukuran menunjukkan adanya penurunan rata-rata tekanan darah setelah pelaksanaan program. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi dengan nilai signifikansi 0,000, nilai tersebut menunjukan bahwa pemberdayaan masyarakat melalui tandem walking efektif untuk mengontrol tekanan darah dan keseimbangan Di RW. 07 Kelurahan Argasari Kecamatan Cihideung Kota Tasikmalaya. Kegiatan juga meningkatkan keterlibatan kader dalam mendampingi lansia selama latihan dan mendukung rencana keberlanjutan program di tingkat masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas Galuh yang telah memberikan dukungan berupa dana untuk terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak RW 07 Kelurahan Argasari, Kecamatan Cihideung, Kota Tasikmalaya, kader kesehatan, serta seluruh masyarakat yang telah berpartisipasi dan memberikan dukungan selama kegiatan berlangsung. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam proses persiapan, pelaksanaan, pendampingan, hingga evaluasi kegiatan, sehingga program pemberdayaan masyarakat melalui *tandem walking* dapat terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat bagi masyarakat.

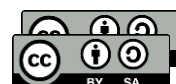
DAFTAR PUSTAKA

- Ardiyanto, Rasyifa Adila et al. (2025). Hubungan Jenis Stroke dan Lama Menderita Hipertensi dengan Pengetahuan Keluarga Tentang Perawatan Hipertensi. *MARAS: Jurnal Penelitian Multidisplin*, 3(3), 968–983. <https://ejournal.lumbungpare.org/index.php/maras>
- Arifiati, Retna Febri et al. (2023). Pemberdayaan Lansia Melalui Latihan Jalan Tendem dalam Rangka Mengurangi Resiko Jatuh. *Jurnal Indonesia Mengabdikan*, 2(3), 109–115. <https://doi.org/10.55080/jim.v2i3.572>
- Chen, Fan-Yu et al. (2025). Pathophysiology and Blood Pressure Measurements of Hypertension in the Elderly. *Journal of the Formosan Medical Association = Taiwan Yi Zhi*, 124 Suppl, S10–S16. <https://doi.org/10.1016/j.jfma.2025.03.027>



Nina Rosdiana, Ana Samiatul Milah, Acep Hidayatul Mustopa , Yoga Andriani Firmansayah, Kevin Satriady

- Febriana, Nadhia et al. (2026). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Keseimbangan Dinamis Terhadap Kualitas Hidup Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi (JIF)*, 9(1), 9–21. <https://doi.org/https://doi.org/10.36341/jif.v9i1.7684>
- Gemini, Savitri, & Yusmaneti. (2022). Penerapan Latihan Jalan Tandem (Tandem Stance Exercise) pada Lansia dengan Gangguan Keseimbangan di Panti Werdah Sukacita : Studi Kasus. *Jurnal Info Kesehatan*, 12(2), 519–522. <https://jurnal.ikbis.ac.id/index.php/infokes/article/view/409>
- Goorani, Samaneh et al. (2025). Hypertension : A Continuing Public Healthcare Issue. *International Journal of Molecular Sciences*, 26(1), 123. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijms2601012>
- Gunawan, Amanda Natasya et al. (2024). Gejala dan Faktor Risiko Hipertensi pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Dagang Kelambir Kecamatan Tanjung Morawa. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 3387–3392. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/prepotif.v8i2.29495>
- Hartati et al. (2026). Implementasi Penerapan Stik Walking Tandem Pada Lanjut Usia Dengan Depresi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (PIMAS)*, 5(3), 586–593. <https://doi.org/10.35960/pimas.v5i3.2618>
- Kang, Gyeonga et al. (2025). The effect of community health nurse-led multi-faceted group-based frailty prevention program for older adults : a multi-site pretest- posttest design. *BMC Nursing*, 24(1), 746. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12912-025-03372-7>
- Manckoundia, Patrick et al. (2025). Balance and Gait Disorders in the Aged Population . Causes , Assessment and Management : A Literature Review. *Clinical Interventions in Aging*, 11(20), 1945–1962. <https://doi.org/https://doi.org/10.2147/CIA.S531235>
- Novitasari, Intan Hardiana et al. (2024). Pengaruh Tandem Walking Exercise terhadap Keseimbangan Dinamis pada Lansia di Posyandu Lansia Perumahan Bumi Antariksa Kota Madiun. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 5148–5154.
- Ranti, Robiatun Amaliyah et al. (2026). Pengaruh Tandem Walking Exercise terhadap Keseimbangan pada Lansia untuk Mengurangi Risiko Jatuh : Literature Review. *Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)*, 5(2), 11985–11991. <https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS>
- Safitri, Wahyuningsih, & Pristasari, Risma Eka. (2025). Pengaruh Latihan Jalan Tandem terhadap Tingkat Risiko Jatuh pada Lansia Penderita Hipertensi di UPT Puskesmas Gondangrejo. *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*, 8(2), 72–79. <https://doi.org/https://doi.org/10.35473/ijnr.v8i2.4318>
- Sembiring, Adelina et al. (2025). Pemberdayaan Kader Lansia dalam Upaya Penatalaksanaan Hipertensi di Desa Bangun Rejo Tahun 2025. *ARDHI : Jurnal Pengabdian Dalam Negri*, 3(3), 232–239. <https://doi.org/https://doi.org/10.61132/ardhi.v3i3.1384>
- Subiyanto, Paulus et al. (2024). The Role of Community Nurses in Improving Public Health : Strategies and Implementation of Educational Programs. *Oshada; Jurnal Kesehatan*, 1(6), 29–44. <https://doi.org/https://doi.org/10.62872/gbna7b66>
- Suiraoaka, I. Putu et al. (2025). Pemberdayaan Kader dalam Pengelolaan Hipertensi Lansia di



- Desa Kutampi Kecamatan Nusa Penida Kabupaten Klungkung. *Jurnal Abdimas Ilmiah Citra Bakti*, 6(4), 1263–1273. <https://doi.org/https://doi.org/10.38048/jailcb.v6i4.5023>
- Sumarni. (2025). Pengaruh Usia Lanjut terhadap Kesehatan Lansia. *Jurnal Berita Kesehatan*, 18(1), 74–79. <https://doi.org/https://doi.org/10.58294/jbk.v18i2.312>
- Supiano, Mark A. et al. (2025). Hypertension in the Oldest Old. *JACC: ADVANCES*, 4(12), 102306. <https://doi.org/10.1016/j.jacadv.2025.102306>