

Kombinasi Senam Hipertensi dan Pemberian Jus Mentimun untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Kota Palembang (*Combination of Hypertension Exercises and Giving Cucumber Juice To Lower Blood Pressure in Hypertension Sufferers in Palembang City*)

Received: 02 Desember 2025

Revised: 10 Desember 2025

Accepted: 24 Desember 2025

Septi Ardianty¹, Iin Aryani^{2*}, Muhammad Amsal³, Aldora Ramadhini Kopolino⁴, Andini⁵, Ida Septriana⁶, Nabila Malahati⁷

¹⁻⁷Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia

*e-mail: septibudi2@gmail.com¹, iinaryanie05@gmail.com², amsalmuhammad1107@gmail.com³

Abstract

Hypertension is a health problem that often goes undetected but carries the risk of serious complications. Hypertension control requires non-pharmacological interventions such as hypertension exercises and cucumber juice consumption. This community service activity was carried out in Palembang City, with the aim of helping lower blood pressure in individuals with hypertension. The series of activities included blood pressure checks before and after the intervention, hypertension exercises, and the administration of cucumber juice as part of the intervention. The results showed a decrease in blood pressure, with the average systolic blood pressure dropping from 165 mmHg to 148 mmHg, and diastolic blood pressure from 88 mmHg to 80 mmHg. This program received a positive response from participants, and encouraged them to continue doing hypertension exercises and consuming cucumber juice regularly as part of a healthy lifestyle to prevent complications from high blood pressure.

Keywords: Hypertension, Cucumber Juice, Community Service, Hypertension Exercises, Blood Pressure

Abstrak

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang sering tidak terdeteksi namun berisiko menimbulkan komplikasi serius. Pengendalian hipertensi memerlukan intervensi non farmakologis seperti senam hipertensi dan konsumsi jus mentimun. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Kota Palembang dengan tujuan untuk membantu menurunkan tekanan darah pada individu yang mengalami hipertensi. Rangkaian kegiatan mencakup pemeriksaan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi, pelaksanaan senam hipertensi, serta pemberian jus mentimun sebagai bagian dari intervensi. Hasil pelaksanaan menunjukkan penurunan tekanan darah, di mana rata-rata sistolik turun dari 165 mmHg menjadi 148 mmHg, dan diastolik dari 88 mmHg menjadi 80 mmHg. Program ini mendapat respons positif dari peserta, dan mendorong mereka untuk terus melakukan senam hipertensi serta mengonsumsi jus mentimun secara rutin sebagai bagian dari rutinitas hidup sehat demi mencegah risiko komplikasi tekanan darah tinggi.

Kata kunci: Hipertensi, Jus Mentimun, Pengabdian Masyarakat, Senam Hipertensi, Tekanan Darah

1. PENDAHULUAN

Hipertensi termasuk dalam kategori penyakit tidak menular yang sering dijumpai dan sebagai salah satu faktor utama penyebab kematian dini secara global. Kondisi ini sering dijuluki “*silent killer*” karena umumnya tidak menimbulkan gejala spesifik, namun berisiko menimbulkan komplikasi serius seperti gangguan jantung, stroke, hingga kerusakan fungsi ginjal. Hipertensi merupakan kondisi ketika tekanan darah meningkat, ditandai dengan nilai tekanan sistolik dan diastolik yang mencapai atau melebihi 140/90 mmHg (Prajayanti et al., 2020). Berdasarkan etiologinya, hipertensi terbagi menjadi dua jenis, yaitu hipertensi primer (tanpa penyebab spesifik) dan hipertensi sekunder yang disebabkan oleh gangguan medis lain seperti gangguan ginjal atau endokrin (Ichسانی et al., 2024).

Menurut WHO, terdapat lebih dari 600 juta penderita hipertensi secara global, dengan angka kematian mencapai 3 juta jiwa per tahun. Diperkirakan tahun 2025, prevalensi hipertensi akan meningkat menjadi 29% dari total populasi dewasa dunia, dengan Asia Tenggara sebagai salah satu wilayah dengan beban tertinggi (Sianipar & Putri, 2020). Menurut laporan Riskesdas tahun 2018, angka kejadian hipertensi di Indonesia tercatat sebesar 34,1%. Jumlah kasus hipertensi di Provinsi Sumatera Selatan mencapai 217.052, menunjukkan bahwa provinsi ini termasuk dalam kelompok wilayah dengan tingkat kasus tertinggi di Indonesia (Siska et al., 2024).

Faktor risiko hipertensi sangat beragam, mencakup aspek yang tidak bisa diubah meliputi usia, jenis kelamin, serta riwayat hipertensi dalam keluarga, hingga faktor gaya hidup yang dapat dicegah, seperti kebiasaan makan tinggi garam, stres berkepanjangan, kurang aktivitas fisik, konsumsi alkohol, dan kelebihan berat badan (Yuniati et al., 2022, 2023). Kombinasi dari faktor-faktor tersebut menjadikan hipertensi sebagai masalah multidimensi yang memerlukan pendekatan holistik dalam pengelolaannya (Setiawan & Sunarno, 2022). Meskipun terapi farmakologis menjadi pilihan utama dalam penatalaksanaan hipertensi, namun pendekatan nonfarmakologis seperti pengaturan pola makan dan aktivitas fisik terbukti berkontribusi besar dalam menurunkan tekanan darah dan mencegah kekambuhan (Yuniati & Haryanti, 2022).

Senam hipertensi merupakan salah satu jenis latihan fisik yang memiliki peran penting dalam menjaga kebugaran tubuh, menurunkan berat badan, serta mengurangi tingkat stres. Latihan ini mampu mempercepat proses metabolisme, menstimulasi fungsi jantung, dan memperkuat otot-otot jantung. Ketika senam dilakukan secara rutin, kebutuhan oksigen pada sel tubuh meningkat. Pada fase relaksasi setelah latihan, pembuluh darah melebar (vasodilatasi), aliran darah lebih lambat, dan elastisitas pembuluh darah pun meningkat, sehingga mendukung penurunan tekanan darah secara alami (Sianipar & Putri, 2020). Penelitian (Wahyuni et al., 2023), menyatakan bahwa tekanan darah sebelum senam adalah 160/90 mmHg, dan setelah senam menjadi 145/85 mmHg. Uji statistik menunjukkan terdapat perbedaan signifikan dengan *p value* 0,001, sehingga senam hipertensi efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah.

Selain latihan fisik, konsumsi mentimun juga terbukti dapat menurunkan tekanan darah. Mentimun (*Cucumis sativus L*) mengandung kalium, magnesium, flavonoid, serta antioksidan berupa vitamin C dan beta karoten, yang membantu menurunkan tekanan darah melalui mekanisme vasodilatasi, relaksasi pembuluh darah, dan efek diuretik alami untuk mengurangi volume cairan dalam tubuh (Setiawan & Sunarno, 2022). Kalium berperan mengurangi efek natrium dalam tubuh dengan meningkatkan ekskresi natrium melalui urin, sedangkan magnesium membantu mengatur kontraksi serta relaksasi otot polos pada pembuluh darah yang memengaruhi tekanan darah (Ivana et al., 2021). Penelitian (Pringgayuda & Zami Hidayat, 2021), menunjukkan bahwa konsumsi jus mentimun secara signifikan mampu menurunkan tekanan darah, di mana kelompok intervensi mengalami penurunan tekanan sistolik dari 168,8 mmHg menjadi 137,27 mmHg, dan kelompok kontrol dari 170 mmHg menjadi 153,73 mmHg.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini mengadopsi pendekatan integratif melalui penggabungan aktivitas fisik berupa senam hipertensi dan konsumsi jus mentimun. Metode ini dipilih karena dinilai sederhana, ekonomis, dan mempunyai potensi yang signifikan dalam membantu mengendalikan tekanan darah pada individu dengan hipertensi di lokasi kegiatan. Tujuan dari strategi ini tidak hanya terbatas pada aspek penurunan tekanan darah, tetapi juga diarahkan untuk meningkatkan kesadaran, wawasan, dan keterampilan masyarakat dalam upaya pencegahan hipertensi secara mandiri. Dengan terlaksananya program ini, diharapkan partisipasi aktif warga dalam menjaga kondisi kesehatannya dapat meningkat, sekaligus mendorong keberlanjutan upaya pencegahan komplikasi hipertensi secara berkelanjutan.

2. METODE

Tim pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat dari Universitas Muhammadiyah Palembang melaksanakan program dengan pendekatan partisipatif, edukatif, dan aplikatif. Fokus utama kegiatan adalah menurunkan tekanan darah pada individu yang mengalami hipertensi melalui kombinasi senam

hipertensi dan konsumsi jus mentimun sebagai intervensi nonfarmakologis yang sederhana dan terjangkau. Kegiatan dilaksanakan di Kota Palembang. Total peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 33 orang dengan jumlah 12 laki-laki dan 21 perempuan. Berikut tahapan sistematis pelaksanaan kegiatan:

a. Tahap Persiapan

Tim pengabmas dari mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang dengan menyampaikan maksud dan tujuan kegiatan kepada pemerintah setempat, perangkat RT/RW, serta masyarakat. Kegiatan diikuti oleh 33 peserta, yaitu 12 orang laki-laki dan 21 orang perempuan. Tim menyiapkan alat dan bahan kegiatan, termasuk tensimeter digital, bahan pembuatan jus mentimun, serta perlengkapan pendukung untuk senam hipertensi.

b. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dimulai dengan pemeriksaan tekanan darah peserta untuk memperoleh data tekanan darah sebelum intervensi menggunakan tensimeter digital. Peserta kemudian melakukan senam hipertensi yang dipandu oleh instruktur dan dilanjutkan dengan pemberian jus mentimun.

c. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai tekanan darah setelah intervensi menggunakan tensimeter digital. Keberhasilan kegiatan diukur dari adanya penurunan tekanan darah pada peserta, perubahan sikap dan motivasi peserta dalam menjaga kesehatan, serta kesiediaan peserta untuk menerapkan senam hipertensi dan konsumsi jus mentimun secara mandiri sebagai bagian dari rutinitas harian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk mentransfer pengetahuan dan teknologi terkait pengendalian tekanan darah melalui intervensi non farmakologis berupa senam hipertensi dan konsumsi jus mentimun. Kegiatan ini memberikan manfaat nyata bagi masyarakat, baik dari aspek perubahan perilaku hidup sehat, kesadaran akan pencegahan hipertensi secara mandiri, serta potensi pengurangan biaya pengobatan akibat komplikasi hipertensi.

Kegiatan diikuti oleh 33 peserta yang antusias dalam mengikuti pemeriksaan tekanan darah, konsumsi jus mentimun, serta senam hipertensi secara teratur. Peserta terdiri atas 12 laki-laki dan 21 perempuan dengan rentang usia 50-73 tahun, sebagian besar bekerja sebagai ibu rumah tangga, buruh, dan pedagang. Kegiatan berjalan dengan lancar tanpa hambatan berarti, dengan antusiasme peserta dalam pemeriksaan tekanan darah, senam hipertensi, dan konsumsi jus mentimun. Peserta juga menunjukkan ketertarikan tinggi untuk menjaga kesehatan secara mandiri, terlihat dari kehadiran tepat waktu dan keterlibatan aktif dalam praktik senam.



Gambar 1. Pengukuran tekanan darah sebelum intervensi



(a)



(b)

Gambar 2. Kegiatan peserta mendemonstrasikan gerakan senam hipertensi

Gambar 1 menunjukkan kegiatan pengukuran tekanan darah sebelum intervensi dilakukan kepada 33 peserta penderita hipertensi dengan menggunakan alat tensimeter digital. Peserta diminta untuk duduk dalam posisi rileks dan istirahat selama 5 menit sebelum pengukuran dilakukan. Pengukuran dilakukan pada lengan atas dengan posisi lengan sejajar dengan jantung untuk mendapatkan hasil yang akurat. Nilai tekanan darah dicatat sebagai data baseline untuk melihat kondisi tekanan darah awal sebelum intervensi.

Gambar 2 menunjukkan kegiatan peserta mendemonstrasikan gerakan senam hipertensi. Tahapan senam hipertensi terdiri dari 10 gerakan yang melibatkan kepala, bahu, tangan, pinggang, dan kaki dengan intensitas ringan hingga sedang. Senam diawali dengan pemanasan selama 5 menit (gerakan peregangan leher, bahu, dan lengan untuk menghindari cedera), dilanjutkan gerakan inti selama 20 menit seperti mengayun tangan ke depan dan samping, langkah di tempat, peregangan samping kiri dan kanan, serta latihan pernapasan dalam untuk membantu relaksasi otot dan melancarkan sirkulasi darah. Senam diakhiri dengan pendinginan selama 5 menit untuk menormalkan detak jantung, dengan gerakan peregangan ringan pada kaki dan tangan. Seluruh rangkaian senam dilakukan sebanyak 2 kali putaran dengan total durasi sekitar 30 menit, diiringi musik berirama pelan untuk menjaga semangat peserta. Peserta juga diminta mengatur pernapasan selama senam untuk memaksimalkan asupan oksigen dan membantu relaksasi tubuh.



(a)



(b)

Gambar 3. (a), (b) Pemberian Jus Mentimun

Gambar 3 menunjukkan pemberian jus mentimun dilakukan kepada peserta setelah pelaksanaan senam hipertensi, sebagai bagian dari strategi intervensi nonfarmakologis yang bertujuan untuk

membantu menurunkan tekanan darah. Setiap peserta mendapatkan satu gelas jus mentimun segar sebanyak 200 ml, yang dibuat dari mentimun segar yang sudah dicuci bersih, dipotong, dan di juicer tanpa penambahan gula atau pemanis lainnya untuk menjaga kealamian rasa dan khasiatnya.



(a)



(b)

Gambar 4. (a), (b) Pengukuran tekanan darah sesudah intervensi

Tabel 1. Perbandingan Tekanan Darah Rata-Rata Sebelum dan Setelah Intervensi

Parameter	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
Sistolik (mmHg)	165	148
Diastolik (mmHg)	88	80

Berdasarkan hasil evaluasi, terlihat adanya penurunan rata-rata tekanan darah setelah dilakukan intervensi berupa kombinasi senam hipertensi dan konsumsi jus mentimun. Sebelum pelaksanaan, tekanan darah sistolik rata-rata peserta tercatat sebesar 165 mmHg, sedangkan tekanan diastolik sebesar 88 mmHg. Pasca intervensi, nilai rata-rata tekanan darah sistolik menurun menjadi 148 mmHg dan diastolik menjadi 80 mmHg. Penurunan ini menunjukkan selisih 17 mmHg pada sistolik dan 8 mmHg untuk diastoliknya. Hasil ini mengindikasikan bahwa pendekatan nonfarmakologis berpotensi efektif dalam membantu pengendalian tekanan darah.

Senam hipertensi dengan intensitas ringan hingga sedang yang dilakukan secara rutin terbukti memberikan efek signifikan dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, serta berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup penderita hipertensi. Aktivitas fisik ini berkontribusi dalam meningkatkan efisiensi pompa jantung dan menjaga elastisitas pembuluh darah yang secara langsung berdampak pada menurunnya hambatan aliran darah (resistensi perifer) dan meningkatnya kelancaran sirkulasi. Penderita hipertensi yang menjalani senam secara teratur umumnya memiliki otot jantung yang lebih kuat dan denyut jantung yang lebih teratur, sehingga tekanan darah menjadi lebih terkendali (Moonti et al., 2022). Selain itu, senam hipertensi juga menurunkan kadar hormon stres yaitu kortisol dan adrenalin yang berperan dalam terjadinya penyempitan pembuluh darah (vasokonstriksi) dan peningkatan tekanan darah. Latihan pernapasan selama senam meningkatkan oksigenasi jaringan dan memberikan efek relaksasi, mendukung penurunan tekanan darah secara alami.

Penelitian (Oktaviani et al., 2022), menunjukkan penurunan tekanan darah yang cukup nyata setelah dilakukan senam hipertensi selama tiga hari. Pada subjek pertama, tekanan darah menurun dari 150/95 mmHg menjadi 145/90 mmHg, sedangkan pada subjek kedua terjadi penurunan dari 157/86 mmHg menjadi 114/81 mmHg. Temuan ini membuktikan bahwa pelaksanaan senam hipertensi secara rutin dapat memberikan dampak positif dalam mengontrol tekanan darah. Penelitian lainnya yang mendukung oleh (Wahyuni et al., 2023) mencatat bahwa rerata tekanan darah sebelum senam adalah 160/90 mmHg dan menurun menjadi 145/85 mmHg sesudah intervensi. Hasil analisis statistik menunjukkan perbedaan signifikan dengan nilai p sebesar 0,001, memperkuat bukti bahwa senam hipertensi berkontribusi dalam penurunan tekanan darah.

Sementara itu, konsumsi jus mentimun memberikan manfaat tambahan sebagai asupan nutrisi yang memiliki efek farmakologis alami. Komponen bioaktif seperti flavonoid dan vitamin C dalam

mentimun berperan dalam menjaga integritas endotel pembuluh darah dan menghambat proses inflamasi, yang sering terjadi pada penderita hipertensi kronis. Kombinasi efek diuretik dan antioksidan ini menjadikan mentimun sebagai pilihan yang ideal dalam pengelolaan tekanan darah, khususnya di komunitas dengan akses terbatas terhadap layanan Kesehatan (Ivana et al., 2021; Siska et al., 2024). Efektivitas jus mentimun dalam menurunkan tekanan darah turut diperkuat oleh penelitian (Ivana et al., 2021), yang melaporkan rata-rata tekanan darah sebelum intervensi menunjukkan nilai sistolik sebesar 150 mmHg dan diastolik 91,7 mmHg. Setelah konsumsi jus mentimun, terjadi penurunan menjadi 124,7 mmHg untuk sistolik dan 78,8 mmHg untuk diastolik. Temuan ini mengindikasikan bahwa mengonsumsi jus mentimun dapat membantu mengontrol tekanan darah pada lanjut usia yang berada di PSTW Sinta Rangkang. Penelitian (Pringgayuda & Zami Hidayat, 2021), juga memperlihatkan hasil serupa, di mana kelompok yang menerima intervensi mengalami penurunan tekanan darah sistolik dari 168,8 mmHg menjadi 137,27 mmHg. Sementara itu, pada kelompok kontrol, tekanan sistolik turun dari 170 mmHg menjadi 153,73 mmHg. Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa konsumsi jus mentimun memberikan dampak signifikan dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kombinasi antara latihan fisik dan asupan bergizi ini menunjukkan hasil yang lebih optimal dibandingkan intervensi tunggal. Intervensi terpadu seperti ini tidak hanya berpengaruh secara fisiologis, tetapi juga memiliki nilai edukatif dan preventif, terutama dalam mendorong perubahan perilaku masyarakat menuju gaya hidup sehat. Oleh karena itu, penggabungan antara senam hipertensi dan konsumsi jus mentimun dapat dipertimbangkan sebagai salah satu pendekatan promotif dan preventif dalam pengendalian hipertensi di masyarakat.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kombinasi senam hipertensi dan pemberian dan konsumsi jus mentimun terbukti memberikan dampak positif untuk menurunkan tekanan darah pada masyarakat dengan hipertensi. Intervensi ini bersifat sederhana, mudah diterapkan di tingkat rumah tangga, dan dapat menjadi alternatif metode nonfarmakologis dalam pengendalian hipertensi. Namun, keberhasilan intervensi ini memerlukan pendampingan rutin agar peserta dapat mempertahankan perubahan gaya hidup sehat secara konsisten.

Disarankan agar program ini dilanjutkan secara berkala dengan pendampingan kader kesehatan setempat dan pemantauan tekanan darah rutin untuk memastikan keberlanjutan penurunan tekanan darah pada peserta. Sehingga dapat mendukung upaya pencegahan komplikasi hipertensi dan meningkatkan kualitas hidup.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang atas dukungan dana yang memungkinkan terselenggaranya kegiatan ini. Penghargaan juga ditujukan kepada seluruh anggota KKN Kelompok 9 di Kota Palembang atas dedikasi, kebersamaan, dan kontribusi aktif yang diberikan selama rangkaian program pengabdian masyarakat berlangsung. Berkat sinergi dan kerja tim yang baik, seluruh kegiatan dapat terlaksana dengan lancar dan sesuai harapan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ichsani, S. D. P., Amal, A. I., Habibati, N., Sulistyowa, I., Anisah, A., Meisya, M., Andini, K. W., Rahmawati, L., Fathonah, E. N., Hasanah, S. N., Fauziana, E., Porusia, & Mitoriana. (2024). Penyuluhan dan Demonstrasi Jus Penurun Hipertensi Di Dusun 1 Desa Jatingarang Sukoharjo. *Penambahan Natrium Benzoat Dan Kalium Sorbat (Antiinversi) Dan Kecepatan Pengadukan Sebagai Upaya Penghambatan Reaksi Inversi Pada Nira Tebu*, 500–506.
- Ivana, T., Martini, M., & Christine, M. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Mentimun Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Pstw Sinta Rangkang Tahun 2020. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 6(1), 53–58. <https://doi.org/10.51143/jksi.v6i1.263>
- Moonti, M. A., Rusmianingsih, N., Puspanegara, A., Heryanto, M. L., & Nugraha, M. D. (2022). Senam

- Hipertensi Untuk Penderita Hipertensi. *Jurnal Pemberdayaan dan Pendidikan Kesehatan (JPPK)*, 2(1), 44–50. <https://doi.org/10.34305/jppk.v2i01.529>
- Oktaviani, G. A., Purwono, J., & Ludiana. (2022). Penerapan Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(2), 186–194.
- Prajayanti, E. D., Sari, I. M., & Susilowati, T. (2020). Senam Hipertensi Dan Demonstrasi Jus Seledri Untuk Penderita Hipertensi Di Pucang Sawit Surakarta. *GEMASSIKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 137. <https://doi.org/10.30787/gemassika.v4i2.575>
- Pringgayuda, F., & Zami Hidayat, Z. (2021). Pengaruh Jus Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(1), 23–32.
- Setiawan, I. S., & Sunarno, R. D. (2022). Terapi Jus Mentimun Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 13(1), 276–283. <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1300>
- Sianipar, S. S., & Putri, D. K. F. (2020). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya Siti. *International Journal of Machine Tools and Manufacture*, 5(1), 86–96. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016>
- Siska, F., Royani, E., & Sherly Widiarti. (2024). Pengaruh Pemberian Latihan Handgrip Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Palembang. *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*, 14(27), 54–63. <https://doi.org/10.52047/jkp.v14i27.296>
- Wahyuni, Majid, Y. A., & Pujiana, D. (2023). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Inspirasi Kesehatan*, 1(1), 65–71.
- Yuniati, F., & Haryanti, R. S. (2022). Subjective Well-Being Penduduk Usia Produktif Indonesia Tahun 2007-2014 : Analisis Data Longitudinal Indonesian Family Life Survey. *urnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, 2, 60–65.
- Yuniati, F., Shobur, S., Kumalasari, I., Lukman, Mediarti, D., & Haryanti, R. S. (2022). The Importance Of Physical Activity And Community Participation Amongst Women For A Better Quality Of Life: A Cross-Sectional Study of Indonesia Family Life Survey. *International Journal of Health Engineering and Technology*, 1(2), 114–123. <https://doi.org/10.55227/ijhet.v1i2.25>
- Yuniati, F., Shobur, S., Kumalasari, I., & Sriananingsih, E. (2023). Optimalisasi Peran Caregiver Dalam Pencegahan Disabilitas Penderita Stroke Melalui Active-Passive Range of Motion Training. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(2), 1788. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i2.12866>