


Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Hipertensi Serta Pengendaliannya Di RT 20, 22, dan 26 Dusun Wonocatur, Bantul Tahun 2023

¹⁾Surahma Asti Mulasari*, ²⁾Khaeru Nabil Saputra, ³⁾Putri Eka Mulyana Wahab, ⁴⁾Nabila Nur Rahma, ⁵⁾Yusriyyah Nur Afifah, ⁶⁾Retno Ginasti, ⁷⁾Farkhan Aprilianto
^{1,2,3,4,5,6,7)}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia
Email Corresponding: surahma.mulasari@ikm.uad.ac.id*

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
Kata Kunci: Hipertensi Edukasi Kesehatan Senam Sehat Pengetahuan Sikap	Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah arteri saat tekanan darah sistolik > 140 mmHg dan tekanan diastolik > 90 mmHg dalam dua kali pengukuran jangka waktu lima menit saat keadaan tenang atau istirahat. Masyarakat baik penderita maupun bukan penderita tidak menyadari bahaya risiko yang terkait hipertensi karena kurangnya pemahaman serta pengetahuan tentang kondisi tersebut. Berdasarkan diagnosis komunitas, salah satu masalah prioritas yang perlu ditangani adalah hipertensi di wilayah RT 20, 22, dan 26 Dusun Wonocatur. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan sikap masyarakat tentang hipertensi serta penanggulangannya khususnya populasi beresiko/rentan terkena hipertensi. Sebanyak 29 partisipan yang hadir dalam kegiatan penyuluhan yang bertempat di Gedung Serbaguna Balai RW 29 Tegal Kopen. Pengisian <i>pre-test</i> , penyampaian materi, tanya jawab, pengisian <i>post-test</i> , dan senam sehat menjadi rangkaian kegiatan penyuluhan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan dan sikap tentang Hipertensi sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan kesehatan dengan (p -value = 0,003). Dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan kesehatan dan senam sehat sangat penting untuk masyarakat rentan atau berisiko hipertensi.
Keywords: <i>Hypertension</i> <i>Health Education</i> <i>Healthy Gymnastics</i> <i>Knowledge</i> <i>Attitude</i>	ABSTRACT Hypertension is an increase in arterial blood pressure when the systolic blood pressure is > 140 mmHg and the diastolic pressure is > 90 mmHg in two five-minute measurements during a calm or resting state. Both sufferers and non-sufferers are unaware of the risks associated with hypertension due to a lack of understanding and knowledge about the condition. Based on community diagnosis, one of the priority problems that need to be addressed is hypertension in the area of RT 20, 22, and 26, Wonocatur Hamlet. This activity aims to improve the knowledge and attitude of the community about hypertension and its management, especially the population at risk / vulnerable to hypertension. A total of 29 participants attended the counseling activity which took place at the Multipurpose Building of RW 29 Tegal Kopen Hall. Pre-test filling, material delivery, question and answer, post-test filling, and healthy exercise became a series of counseling activities. The results showed that there were differences in knowledge and attitudes about hypertension before and after the provision of health counseling (p -value = 0.003). It can be concluded that health counseling activities and healthy exercises are very important for people who are vulnerable or at risk of hypertension.
	This is an open access article under the CC-BY-SA license.
	

I. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah ketika tekanan darah sistolik \geq 140 mmHg atau tekanan darah diastolik \geq 90 mmHg dalam dua kali pengukuran terpisah dalam waktu lima menit saat beristirahat atau kondisi tenang. Pembacaan tekanan darah yang dilakukan dua kali dalam satu bulan diperiksa untuk mendiagnosis hipertensi. Hipertensi yang sering kali tidak menunjukkan gejala dan membuat

penderitanya merasa tidak terpengaruh, sehingga hipertensi dikenal sebagai "*the silent killer*" (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), 22% populasi dunia saat ini diperkirakan menderita hipertensi. Afrika memiliki tingkat hipertensi terbesar (prevalensi 27%). Dengan frekuensi 25% dari populasi, Asia Tenggara berada di urutan ketiga tertinggi (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Prevalensi hipertensi adalah 34,1% pada penduduk Indonesia yang berusia ≥ 18 tahun berdasarkan catatan Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2018. Angka prevalensi pada tahun 2013 adalah 25,8%, oleh karena itu proporsi ini lebih besar. Provinsi Kalimantan Selatan memiliki tingkat prevalensi tertinggi (44,13%), diikuti oleh Jawa Barat dengan 39,6% dan Papua dengan 22,2% sebagai prevalensi terendah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Riskesmas 2018 memperkirakan prevalensi hipertensi di D.I Yogyakarta sebesar 11,01 % yang artinya lebih tinggi dari angka nasional (8,8%). Kejadian ini membuat DIY menduduki peringkat keempat berdasarkan prevalensi hipertensi. Berdasarkan STP Puskesmas dan STP rumah sakit, hipertensi secara konsisten menjadi salah satu dari 10 besar penyakit dan penyebab kematian di D.I Yogyakarta kurun waktu beberapa tahun terakhir ini. Menurut laporan STP rumah sakit di DIY, terdapat 8.446 kasus baru hipertensi (ranap) dan 45.115 kasus baru rajal pada tahun 2021. Diperkirakan terdapat 251.100 kasus hipertensi pada penduduk dibawah usia 15 tahun. 50,5 % dari penderita hipertensi dari jumlah estimasi berusia di bawah 15 tahun dan telah mendapatkan pelayanan medis.

Hipertensi memiliki faktor risiko yang tidak dapat dirubah meliputi usia di atas 65 tahun, riwayat keluarga dengan kondisi hipertensi (genetik), dan kondisi komorbiditas seperti penyakit ginjal atau diabetes. Faktor risiko hipertensi yang dapat diubah termasuk pola makan yang buruk (kaya lemak trans dan lemak jenuh, rendah sayur dan buah), kurangnya aktivitas fisik, merokok dan mengonsumsi alkohol, serta kelebihan berat badan atau obesitas (WHO, 2023). Penderita hipertensi jarang mendapatkan pengobatan karena mereka tidak menyadari kondisi mereka. Kurangnya pengetahuan tentang kondisi ini, membuat banyak penderita hipertensi yang tidak menyadari bahaya yang terkait dengan hipertensi. Sebaliknya, penderita khawatir tentang rekomendasi yang akan diberikan oleh dokter, seperti memulai diet hipertensi, sering berolahraga, mempelajari teknik mengendalikan stres, berhenti merokok, dan menghindari kopi dan alkohol (Dede Rina & Nita Fitria, 2021). Pada kenyataannya, mereka yang memiliki hipertensi dapat mengendalikannya dengan menjalani gaya hidup sehat. Penyakit hipertensi berisiko menyebabkan gagal jantung, ginjal, stroke, masalah sirkulasi darah, dan bahkan kematian jika tidak ditangani sesegera mungkin (Rizki, 2019).

Dusun Wonocatur, terletak di tengah-tengah sisi timur Desa Banguntapan dan merupakan dusun yang terluas wilayahnya. Jumlah masyarakat yang bersedia untuk didata pada RT 20 sebanyak 68 orang, RT 22 sebanyak 45 orang, dan RT 26 sebanyak 39 orang sehingga total masyarakat dari 3 RT sebanyak 152 orang yang bersedia didata. Berdasarkan temuan survei, terdapat beberapa penyebab utama dari masalah terbesar yang diidentifikasi, termasuk kurangnya kesadaran masyarakat tentang tanda dan gejala hipertensi, kurangnya kesadaran masyarakat tentang perlunya mengunjungi fasilitas medis seperti rumah sakit dan puskesmas serta kurangnya pemahaman masyarakat tentang menjaga pola makan yang seimbang. Oleh sebab itu, sangat penting dilakukan rangkaian dalam pengabdian masyarakat di Dusun Wonocatur RT 20, 22, & 26 yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran serta sikap masyarakat terhadap hipertensi dan penegendaliannya. Upaya penyuluhan ini juga bertujuan memberdayakan masyarakat sekitar untuk menerapkan kebiasaan makan dan praktik hidup sehat dalam rutinitas sehari-hari.

II. MASALAH

Hasil analisis situasi melalui *community diagnosis* di RT 20, RT 22, dan RT 26 dusun Wonocatur Kelurahan Banguntapan Tabulate Bantul Tahun 2023, menunjukkan 10 besar masalah kesehatan, yaitu: diare, diabetes mellitus, hipertensi, penggunaan obat nyamuk semprot, bahan cairan berbahaya tidak diberi label dan tidak dijauhkan dari anak-anak, tidak melakukan aktivitas fisik setiap hari, tidak mengonsumsi buah dan sayur (≥ 5 porsi sehari), tidak menggunakan kasa pada lubang ventilasi, tidak ada alat bantu untuk memindahkan benda berat, dan tidak menggunakan sarung tangan ketika memotong bahan makanan. Telah diputuskan bahwa hipertensi merupakan masalah prioritas yang membutuhkan perhatian untuk intervensi berdasarkan 10 masalah kesehatan teratas. Oleh karena itu, penting untuk melakukan kegiatan edukasi mengenai hipertensi sebagai salah satu langkah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan hipertensi

dan pengendaliannya, baik bagi mereka yang telah mengidapnya maupun bagi kelompok yang berisiko atau rentan terhadap hipertensi.

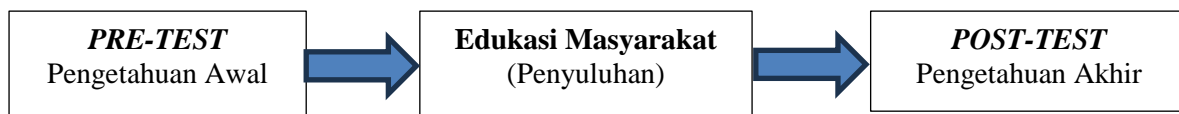


Gambar 1. Kegiatan Diskusi Bersama Perwakilan RT dan Warga

III. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di wilayah RT 20, 22, dan 26 Dusun Wonocatur, Kelurahan Banguntapan, Kabupaten Bantul, Yogyakarta. Kegiatan ini disepakati untuk dilaksanakan setelah dilakukan *community diagnosis* permasalahan Kesehatan di wilayah RT 20, 22, dan 26 Dusun Wonocatur. Tahap awal dilakukan sosialisasi program kepada mitra dan Masyarakat sasaran di wilayah RT 20, 22, dan 26 Dusun Wonocatur. Langkah selanjutnya adalah pelaksanaan dengan metode yang juga disepakati bersama dengan mitra yaitu pemerintah Dusun Wonocatur. Metode yang diterapkan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap Masyarakat adalah dengan memberikan penyuluhan kesehatan dan senam ringan untuk meningkatkan kesehatan. Materi penyuluhan mencakup pengertian, penyebab, gejala, faktor risiko, bentuk-bentuk hipertensi, pencegahan, dan pengendalian hipertensi.

Sebelum sesi pemberian edukasi dimulai, masyarakat diberi lembar *pre-test* sebagai pengecekan pengetahuan. Setelah itu, masyarakat menerima penyuluhan dengan menggunakan materi yang ditayangkan dengan proyektor di depan mereka, pemaparan materi secara lisan atau dengan metode ceramah, kemudian dilanjutkan dengan tanya jawab serta diskusi bersama. Setelah sesi diskusi, *post-test* diberikan untuk mengukur pemahaman masyarakat setelah penyuluhan. Tahap akhir yaitu senam sehat bersama sebagai penutup kegiatan yang diharapkan setidaknya masyarakat dapat melakukan senam sehat dasar sebagai salah satu bentuk pencegahan dini hipertensi.



Gambar 2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan

Peserta yang hadir dalam acara tersebut adalah masyarakat RT 20, RT 22, dan RT 26 Dusun Wonocatur dengan total 29 orang. Penyuluhan dilaksanakan di balai gedung serbaguna RT 20 RW 29 Tegal Kopen Dusun Wonocatur. Kegiatan penyuluhan diawali dengan *pre test* serta pengukuran tekanan darah yang dilakukan oleh kelompok mahasiswa, selanjutnya penyampaian materi disampaikan oleh Ibu Siti Nurkhairiyah sebagai perwakilan dari pihak Puskesmas Banguntapan 3, dilanjutkan sesi tanya jawab dan pemberian *doorprize* kepada dua penanya tercepat, *post test* dan diakhiri dengan senam sehat sederhana.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di wilayah RT 20, 22, dan 26 Dusun Wonocatur, kelurahan Banguntapan, Kabupaten Bantul, Yogyakarta, berjalan dengan sukses dan menarik minat

masyarakat. Masyarakat betul-betul terlibat dan antusias, dilihat dari partisipasi mereka dalam sesi tanya jawab setelah pemaparan materi. Peserta juga diberikan hadiah untuk dua penanya tercepat.

Seluruh peserta mendapatkan pelayanan berupa pengukuran tekanan darah selama pelaksanaan kegiatan intervensi sebelum mendapatkan materi dan informasi dari Ibu Siti Nurkhairiyah, selaku perwakilan dari Puskesmas Banguntapan 3. Selain pemaparan materi edukasi tentang hipertensi, Ibu Siti Nurkhairiyah juga menjelaskan pendaftaran dan pengecekan BPJS *online* sebab banyak masyarakat yang masih bingung terkait hal tersebut. Intervensi kemudian diakhiri dengan melakukan senam sehat sederhana yang dipandu oleh tim PBL II selaku panitia kegiatan intervensi. Gambar 2, 3, dan 4 memberikan dokumentasi untuk kegiatan penyuluhan seperti yang tercantum di bawah ini:



Gambar 3. Tahap Pengisian *Pre test*



Gambar 4. Tahap Penyampaian Materi Tentang Hipertensi



Gambar 5. Tahap Senam Sehat Bersama

Lima pertanyaan tentang isi penyuluhan diberikan kepada warga sebagai bagian dari *pre-test* untuk kegiatan penyuluhan ini. *Pre-test* ini bertujuan untuk memastikan pengetahuan warga sebelum intervensi. Hasil temuan dari *pre-test* dan *post-test* digunakan untuk mengetahui efektivitas program penyuluhan yang ditawarkan kepada warga RT 20, RT 22, dan RT 26 Dusun Wonocatur dalam rangka meningkatkan

kesadaran masyarakat akan penyakit hipertensi. Pengetahuan masyarakat sasaran telah meningkat sebagai hasil dari tindakan intervensi penyuluhan, sehingga lebih siap untuk mengatasi masalah penyakit hipertensi.

Hasil *pre-test*, yang diperoleh sebelum pemberian intervensi, dan nilai *post-test*, yang diperoleh setelah intervensi, dibandingkan untuk menentukan output dari kegiatan intervensi ini. Berdasarkan perhitungan data menggunakan SPSS diperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan pengetahuan dan sikap tentang Hipertensi sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan kesehatan dengan (p -value = 0,003). Sedangkan hasil perbandingan rata-rata dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Nilai Minimum, Maksimum, dan Rata-rata *Pre-test* dan *Post-test*

Kategori	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Minimum	20	40
Maksimum	100	100
Rata-rata	84,83	92,41

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan Tabel 1, dalam hal skor minimum dan rata-rata, ada perbedaan antara data *pre-test* dan *post-test*. Nilai minimum *pre-test* adalah 20 poin, dan Nilai minimum *post-test* adalah 40 poin. Nilai rata-rata *pre-test* adalah 84,83, sedangkan nilai rata-rata *post-test* adalah 92,41. Perbedaan antara angka-angka ini menunjukkan bahwa nilai minimum dan nilai rata-rata *post-test* lebih tinggi dibandingkan nilai *pre-test*. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kesadaran masyarakat akan hipertensi baik sebelum dan setelah pemberian penyuluhan. Temuan ini sesuai dengan penelitian Marbun & Hutapea (2022), menemukan jika kesadaran masyarakat sasaran akan hipertensi meningkat setelah kegiatan penyuluhan hipertensi diberikan berdasarkan skor kuesioner *pre-test* dan *post-test* (Marbun & Hutapea, 2022). Penelitian oleh Sholihah *et al.*, (2022), juga melaporkan bahwa 60% partisipan mengakui adanya peningkatan pengetahuan mengenai pengelolaan hipertensi berdasarkan hasil evaluasi kegiatan penyuluhan (Sholihah *et al.*, 2022).

Selain upaya mencegah penyakit, mempertahankan status kesehatan, dan meningkatkan status kesehatan, penyuluhan kesehatan juga bertujuan untuk menyebarkan informasi dan pesan kesehatan, menumbuhkan keyakinan, dan memberikan saran-saran yang mendidik. Sesuai dengan pemikiran Notoatmodjo, manusia hanya dapat memahami sesuatu melalui pengetahuan, yang diperoleh ketika individu melakukan penginderaan akan sesuatu. Panca indera yang digunakan manusia untuk penginderaan adalah penglihatan, pendengaran, pengecap, penciuman, dan peraba. Menurut Notoatmodjo (2014), penglihatan dan pendengaran merupakan sumber utama pengetahuan manusia. Mata dan telinga merupakan sumber utama dari sebagian besar pengetahuan manusia (Notoatmodjo, 2014). Hasil dari kegiatan ini sejalan dengan penelitian Putri (2021) yang menemukan jika perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan bertahan lebih lama daripada perilaku yang didasari oleh ketidaktahuan.

Penderita hipertensi atau anggota kelompok yang rentan harus memiliki informasi yang cukup tentang kondisi ini karena mereka bertanggung jawab untuk mengelola tekanan darah mereka sendiri. Seseorang harus terlebih dahulu memahami apa itu hipertensi, apa penyebabnya, apa risikonya, dan apa yang dapat dilakukan untuk mengatasinya sebelum mereka dapat mencegahnya dengan baik dan tepat. Oleh karena itu, sangat penting untuk memahami hipertensi secara mendetail (Putri, 2021).

Masih banyak yang harus dilakukan dalam hal pencegahan dan pengendalian. Kegiatan penyuluhan kesehatan secara rutin diperlukan untuk meningkatkan literasi kesehatan masyarakat karena merupakan salah satu media pembelajaran. Diharapkan dengan adanya penyuluhan kesehatan ini, lebih banyak masyarakat yang mengetahui cara menghindari dan mengelola hipertensi di rumah. Selain melakukan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi, upaya lain yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan hipertensi ini yaitu mengadakan senam sehat. Kegiatan senam bermanfaat bagi penatalaksanaan hipertensi karena senam yang teratur dapat memperbaiki pengaturan tekanan darah. Hal ini relevan dengan penelitian Oktavia (2018), yang menyatakan jika senam hipertensi bisa membantu pasien hipertensi dalam menurunkan tekanan darahnya, sehingga individu dengan hipertensi dapat mengatur regulasi tekanan darahnya (Oktavia, 2018).

Olahraga ringan sangat disarankan, terutama bagi orang lanjut usia yang tidak terlalu aktif. Menurut hasil penelitian yang dilakukan di Desa Wonocatur RT 20, 22, dan 26, aktivitas fisik berkorelasi secara signifikan dengan prevalensi hipertensi. Setelah menerima penyuluhan tentang hipertensi, para partisipan

melakukan aktivitas fisik selama 10 menit. Temuan ini relevan dengan penelitian Silwanah, yang menunjukkan bahwa olahraga dan aktivitas fisik memiliki dampak besar pada timbulnya hipertensi. Jantung seseorang berdetak lebih sering ketika mereka tidak aktif, yang menyebabkan otot jantung berkontraksi lebih kuat setiap saat. Ketika otot jantung berkontraksi lebih kuat dan lebih sering, lebih banyak tekanan ditempatkan pada arteri. Oleh sebab itu, sangat disarankan untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur seperti senam ringan dan berjalan kaki untuk menghilangkan stres, membakar lemak, memperkuat otot-otot jantung, dan menurunkan berat badan (Silwanah et al., 2020).

Salah satu strategi untuk menurunkan tekanan darah yaitu dengan mempraktikkan kebiasaan CERDIK atau singkatan Cek kesehatan secara rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat dengan kalori seimbang, Istirahat yang cukup, dan Kelola stres. Sikap yang positif akan mencegah terjadinya hipertensi, maka masyarakat khususnya yang tinggal di RT 20, 22, dan 26 diharapkan juga perlu mengubah sikapnya agar dapat mencegah terjadinya hipertensi (Susanti et al., 2021). Para peneliti menemukan bahwa ketika perilaku CERDIK dipraktikkan lebih sering, tingkat hipertensi pasien membaik atau menurun (Seprina et al., 2022).

V. KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa kegiatan penyuluhan mengenai hipertensi pada masyarakat RT 20, 22, dan 26 Dusun Wonocatur berdasarkan perhitungan data menggunakan program komputer didapatkan hasil yaitu terdapat perbedaan pengetahuan dan sikap tentang Hipertensi sebelum dan setelah pemberian penyuluhan kesehatan dengan ($p\text{-value} = 0,003$). Berdasarkan perbandingan rata-rata hasil *pre-test* dan *post-test*, hasilnya menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat. Berdasarkan temuan ini, nilai rata-rata *post-test* dan nilai minimum meningkat jika dibanding dengan *pre-test*. Secara khusus, nilai rata-rata *pre-test* meningkat dari 84,83 menjadi 92,41 dan nilai minimum *post-test* meningkat dari 20 menjadi 40.

Kegiatan penyuluhan kesehatan dan senam sehat ini diharapkan dapat dilakukan secara berkelanjutan, dan dikembangkan. Bagi Puskesmas Banguntapan 3 untuk meningkatkan program CERDIK dalam rangka meningkatkan kesehatan, menurunkan prevalensi hipertensi, dan menginspirasi para lansia untuk mempertahankan gaya hidup sehat. Selain itu, Puskesmas diharapkan untuk meningkatkan penyuluhan dengan menggunakan berbagai media promosi yang menarik, termasuk poster, video, banner, teks berjalan, atau yang lainnya, untuk menarik perhatian dan membantu orang memahami masalah kesehatan, terutama hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada perangkat desa Dusun Wonocatur RT 20, 22, dan 26 yang telah memberikan kesempatan dan mawadahi kegiatan ini, hingga selesai. Selanjutnya kami apresiasi untuk dosen Prodi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat UAD atas segala supportnya, dan ucapan terima kasih kepada warga RT 20, 22, dan 26 Dusun Wonocatur yang secara antusias berpartisipasi pada kegiatan ini. Tak lupa kami sampaikan terima kasih dan rasa syukur kepada pihak Puskesmas Banguntapan 3 yang juga turut serta membantu terlaksananya kegiatan penyuluhan kesehatan ini dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Dede Rina, & Nita Fitria. (2021). Literature Review Hubungan Antara Tipe Kepribadian Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 7(1), 15–19. <https://doi.org/10.33755/jkk.vyil.187>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riset Kesehatan Dasar 2018*. http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/materi_rakorpop_2018/Hasil_Riskesdas_2018.pdf.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Hipertensi, The Silent Killer*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/hipertensi-the-silent-killer>
- Marbun, W., & Hutapea, L. W. (2022). Penyuluhan Kesehatan Pada Penderita Hipertensi Dewasa Terhadap Tingkat Pengetahuan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 89–99. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jks.v6i1.4170>
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.

- Oktavia, N. (2018). Upaya Peningkatan Pengetahuan Hipertensi Kepada Masyarakat Desa Cibeureum Wetan, Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(9), 1–3. <https://jurnal.unpad.ac.id/pkm/article/view/20336>
- Putri, A. O. (2021). Penyuluhan Online Dengan Booklet Dan Video Sebagai Upaya Pengendalian Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(2), 452–458. <https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i2.4469>
- Rizki, Y. R. (2019). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Hipertensi dan Penggunaan Obat Anti Hipertensi serta Pemeriksaan Kesehatan. *Jurnal Medika Mengabdi*, 1(1), 1–7. <https://jurnal.medikasuherman.ac.id/imds/index.php/jamm/article/view/217>
- Seprina, Herlina, & Bayhakki. (2022). Hubungan Perilaku CERDIK terhadap Pengontrolan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Masa Pandemi COVID-19. *Journal of Holistic Nursing and Health Science*, 5(1), 66–73. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/hnhs.5.1.2022.66-73>
- Sholihah, N. A., Maliga, I., Handayani, A. R., & Sakinah, S. (2022). Penyuluhan Kesehatan dan Senam Hipertensi di Posyandu Keluarga Semong Kabupaten. *Jurnal Abdinas*, 3(2), 350–354. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/abdidas.v3i2.590>
- Silwanah, A. S., Yusuf, R. A., & Hatta, N. (2020). Pengaruh Aktivitas Jalan Pagi Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia Mappakasunggu Pare-Pare. *Journal of Aafiyah Health Research*, 1(2), 74–83. <https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.52103/jahr.v1i2.283>
- Susanti, Y., Anita, A., & Santoso, D. (2021). Perilaku CERDIK Hipertensi di masa pandemic COVID-19. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 61–76. <https://doi.org/https://doi.org/10.32583/keperawatan.v13i1.111>
- World Health Organization. (2023). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>