

Edukasi Pentingnya Menjaga Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia Di Desa Perampuan Kecamatan Labuapi

¹⁾Yayu Angriani*, ²⁾Ni Nyoman Ariwidiani, ³⁾Aditayani Nugraha Pertiwi, ⁴⁾Rian wahyul Ikhtiar, ⁵⁾Junaidin, ⁶⁾Wulandari Dewi Susilawati

¹⁾Program Studi Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Politeknik Medica Farma Husada Mataram, Mataram, Indonesia


²⁾Program Studi Teknologi Laboratorium Medik, Politeknik Medica Farma Husada Mataram, Mataram, Indonesia

^{3,6)}Program Studi Rekam Medis dan Informasi Kesehatan, Politeknik Medica Farma Husada Mataram, Mataram, Indonesia

⁴⁾Program Studi Manajemen Informasi Kesehatan, Politeknik Medica Farma Husada Mataram, Mataram, Indonesia

⁵⁾Program Studi Akuntansi Sektor Publik, Politeknik Medica Farma Husada Mataram, Mataram, Indonesia

Email Corresponding: yayuangriani@politeknikmfh.ac.id*

| INFORMASI ARTIKEL | ABSTRAK |
|---|---|
| Kata Kunci: Edukasi Pola Makan Hipertensi Sistol Distol | Hipertensi yang terjadi pada lansia sebagian besar terjadi pada hipertensi sistolik terisolasi (HST), dapat meningkatnya tekanan sistolik serta menyebabkan besarnya kemungkinan terjadinya stroke dan <i>infark myocard</i> bahkan walaupun tekanan diastoliknya pada batas normal (<i>isolated systolic hypertension</i>). Beberapa masyarakat di Desa Perampuan Kecamatan Labuapi menderita hipertensi terutama lansia. Adanya hipertensi baik HST maupun kombinasi sistolik dan distolik adalah faktor risiko morbiditas dan mortalitas yang terjadi pada lansia. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kepedulian masyarakat Desa Perampuan tentang pentingnya menjaga pola makan terhadap penyakit hipertensi, khususnya lansia. Metode dalam pengabdian masyarakat ini adalah Penyuluhan kesehatan mengenai edukasi menjaga pola makan untuk mencegah terjadinya hipertensi serta melakukan pengecekan tekanan darah dan pemeriksaan kesehatan serta pemberian Vitamin secara gratis. Alat-alat yang digunakan untuk mengukur tekanan darah yaitu berupa tensimeter. Hasil dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Peningkatan pengetahuan mengenai menjaga pola makan terhadap terjadinya hipertensi pada. Perlunya dilakukan penyuluhan dan sosialisasi secara berkesinambungan dari pihak fasyankes setempat tentang kesehatan sistem kardiovaskuler serta menjaga pola makan. |
| ABSTRACT | |
| Keywords: Education Dietary habit Hypertension Systole Distole | Hypertension that occurs in the elderly mostly occurs in isolated systolic hypertension (HST), which can increase systolic pressure and cause a high likelihood of stroke and myocardial infarction even if the diastolic pressure is within normal limits (<i>isolated systolic hypertension</i>). Several people in Perampuan Village, Labuapi District suffer from hypertension, especially the elderly. The presence of hypertension, both HST and a combination of systolic and distolic, is a risk factor for morbidity and mortality that occurs in the elderly. The aim of this community service activity is to increase the knowledge and awareness of the Perampuan Village community about the importance of maintaining a diet against hypertension, especially the elderly. The method for this community service is health education regarding education on maintaining diet to prevent hypertension as well as checking blood pressure and health examinations as well as providing free vitamins. The tools used to measure blood pressure are in the form of a blood pressure monitor. The results of this community service activity are increased knowledge regarding maintaining diet against the occurrence of hypertension in. There is a need for continuous education and socialization from local health facilities regarding the health of the cardiovascular system and maintaining diet. |
| This is an open access article under the CC-BY-SA license. | |
|  | |

I. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian didunia. Organisasi kesehatan dunia World Health Organization (WHO), mengestimasi saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Dari sejumlah penderita tersebut hanya kurang seperlima yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah. Sampai saat ini, hipertensi masih merupakan tantangan tersebar di Indonesia. Karena hipertensi merupakan kondisi yang sering ditemukan pada pelayanan kesehatan primer kesehatan, hal ini merupakan kesehatan dengan prevalensi yang tinggi yaitu 25,8%. (Kemenkes RI, 2019).

Hal ini juga didukung oleh pernyataan Organisasi kesehatan dunia World Health Organization (WHO) menyatakan kisaran tekanan darah normal dan hipertensi. Tekanan darah normal <120/ <80 mmhg, pre hipertensi : 120-139/80-89 mmhg, Hipertensi 1 : 140 – 159/ 90-99 mmhg, > 160/> 100 mmhg, hipertensi tingkat 3: > 140 / <90 mmhg. (Kemenkes RI, 2019).

Kasus hipertensi menurut Data WHO menunjukan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, yang berarti setiap 1 dan 3 orang di dunia terdiagnosis menderita hipertensi, hanya 36,8% diantaranya yang minum obat, jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya. Diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi serta setiap tahun ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi. (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Pola penyakit di Indonesia mengalami transisi epidemiologi selama dua decade terakhir, yakni dari penyakit menular yang semula menjadi beban utama kemudian beralih menjadi penyakit tidak menular. Kecenderungan ini meningkat dan mulai mengancam sejak usia muda. Penyakit tidak menular yang utama di antaranya hipertensi, diabetes mellitus, kanker, dan penyakit paru obstruktif kronik (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, (2018) menyatakan bahwa angka prevalensi kejadian hipertensi berdasarkan pengukuran pada usia penduduk umur >18 tahun, angka kejadian hipertensi di Indonesia sebesar 34,11% hipertensi, kejadian tertinggi pada provinsi Kalimantan barat sebesar 36,99%, angka kejadian terendah provinsi Papua sebesar 22,22% sedangkan angka kejadian di Sumatera Selatan sebesar 30,44%.

Hipertensi/darah tinggi sering disebut silent killer, diam-diam mematikan, tanpa disertai oleh gejala terlebih dahulu sebagai peringatan bagi penderitanya. Ketika muncul, gejala tersebut sering dianggap gangguan biasa, sehingga penderita terlambat menyadari datangnya penyakit (Imelda dkk., 2020)

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang sangat serius, karena jika tidak segera dicegah maka akan mengakibatkan komplikasi yang berbahaya bagi kesehatan terutama lansia. Akibatnya pun bisa fatal karena komplikasi yang dialaminya, contoh stroke (perdarahan otak), jantung koroner, dan gagal ginjal (Akbar dkk., 2020). Untuk menekan kejadian hipertensi dan meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi dapat dilakukan pendampingan dengan pendidikan kesehatan kepada masyarakat. Pemberian informasi dan edukasi melalui media pembelajaran.

Rusaknya struktur dan fungsi organ-organ tubuh tersebut terjadi karena pembuluh darah mengeras, menebal, menyempit, bocor, pecah, atau bahkan tersumbat akibat dari tekanan darah tinggi yang terus menerus terjadi. Sehingga, hal tersebut menyebabkan aliran darah menuju organ-organ tubuh lain menjadi terhambat.

Hipertensi pada lansia sebagian besar hipertensi sistolik terisolasi (HST), meningkatnya tekanan sistolik menyebabkan besarnya kemungkinan terjadinya stroke dan *infark myocard* bahkan walaupun tekanan diastoliknya dalam batas normal (*isolated systolic hypertension*) (Anggriani, 2023). *isolated systolic hypertension* adalah bentuk hipertensi yang paling sering terjadi pada lansia. Adanya hipertensi, baik HST atau bahkan kombinasi sistolik dan diastolik merupakan faktor risiko morbiditas dan mortalitas untuk lansia. Sehingga sudah seharusnya para lansia rutin untuk melakukan pengecekan tekanan darah, karena dengan hal tersebut dapat mengetahui langkah apa yang bisa dilakukan jika tekanan darah tinggi (Dewandaru, 2020)

Pemahaman tentang hipertensi pada lansia sangat diperlukan agar lansia mampu mengendalikan penyakit hipertensi yang diderita, untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi dengan menggunakan metode pendidikan kesehatan yaitu penyuluhan dan diskusi. Berdasarkan hasil penelitian (Risprawati dkk., 2023) mengenai kejadian hipertensi pada masyarakat pesisir di Kelurahan Bintaro Wilayah kerja Puskesmas Ampenan menyatakan bahwa 80 masyarakat yang ditemukan mengalami hipertensi dan setelah diberikan penyuluhan masyarakat yang mengalami hipertensi mengetahui dan memahami cara pencegahan hipertensi. Diharapkan kepada masyarakat dapat menjaga pola makan, gaya hidup dan lebih meningkatkan status kesehatan dengan cara lebih teratur memeriksakan kesehatannya.

Hasil pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan Setyawan dkk., 2018 pelaksanaan promosi kesehatan merupakan metode perubahan perilaku sehingga dapat memberikan informasi kepada masyarakat tentang penyakit hipertensi sehingga masyarakat dapat mengontrol tekanan darahnya.

Dari beberapa masalah yang dihadapi mitra, pengetahuan lansia tentang menjaga pola makan dengan terjadinya hipertensi masih sangat kurang dan lansia tidak rutin melakukan cek tekanan darah. Penyampaian informasi dan edukasi dapat dilakukan dengan media pembelajaran, diantaranya dengan pelaksanaan penyuluhan kesehatan. Berdasarkan hal tersebut, pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kepedulian masyarakat tentang pentingnya menjaga pola makan terhadap penyakit hipertensi yang dilakukan melalui penyuluhan yang memuat materi edukasi dan cara monitoring hipertensi serta peningkatan keterlibatan masyarakat, khususnya lansia. Selain itu, pengabdian ini juga bertujuan untuk memberi informasi mengenai faktor-faktor yang menyebabkan meningkatnya tekanan darah

II. MASALAH

Berdasarkan Uraian pada bagian pendahuluan, masalah utama dari target kegiatan pengabdian kepada masyarakat Desa Perampuan Kecamatan Labuapi adalah pengetahuan lansia tentang menjaga pola makan dengan terjadinya hipertensi masih sangat kurang dan lansia tidak rutin melakukan cek tekanan darah.



Gambar 1. Lokasi Kantor Desa Perampuan, Kecamatan Labuapi

III. METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dengan mengajukan surat permohonan kepada bagian LPPM Politeknik Medica Farma Husada Mataram, kemudian mengajukan surat permohonan kepada kantor desa Perampuan Kecamatan Labuapi. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada hari Minggu tanggal 17 September 2023 pukul 09.00-12.00 wita di Kantor Desa Perampuan Kecamatan Labuapi.

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan mengenai pentingnya edukasi menjaga pola makan untuk mencegah terjadinya hipertensi pada lansia dan pemeriksaan kesehatan. dengan cara melakukan pengecekan tekanan darah , Alat-alat yang digunakan untuk mengukur tekanan darah yaitu berupa tensimeter. Dengan berjalannya program ini dengan menggunakan

metode tersebut, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai cara menjaga pola makan pada lansia dan dapat memberikan informasi tambahan mengenai upaya untuk mencegah terjadinya penyakit hipertensi.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini terbagi menjadi tiga tahapan yaitu: tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Penjelasan tiap adalah sebagai berikut:

Tahap Persiapan

Pada tahap kegiatan ini, pihak yang terlibat dalam penyuluhan ini antara lain masyarakat Desa Perampuan. Jumlah masyarakat yang terlibat adalah 25 orang. 25 orang tersebut merupakan lansia yang berada di Desa Perampuan. Pada tahap perencanaan ini tim menentukan prioritas masalah dan sasaran program serta sarana dan prasarana yang akan digunakan saat pelaksanaan program. Selain itu, dilakukan juga diskusi tim dalam penetapan alur kegiatan, desain kegiatan, penyusunan jadwal kegiatan. Tim juga melakukan pengorganisasian dengan pembagian tugas masing-masing seperti menentukan promotor kesehatan dan pengecekan tekanan darah.

Tahap Pelaksanaan

Tim melaksanakan kegiatan ini secara langsung yang pada hari Minggu tanggal 17 September 2023 pukul 09.00-12.00 wita di Kantor Desa Perampuan Kecamatan Labuapi. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dengan mengajukan surat permohonan kepada bagian LPPM Politeknik Medica Farma Husada Mataram, kemudian mengajukan surat permohonan kepada kantor desa Perampuan Kecamatan Labuapi, koordinasi dilakukan secara langsung saat survey lokasi. Tim melakukan pengenalan, kemudian menyampaikan tujuan kegiatan yang akan dilakukan. Setelah tim pengabdian masyarakat berkoordinasi dengan aparat desa setempat, tim melakukan pengenalan diri kepada masyarakat. Jumlah masyarakat yang bersedia berpartisipasi dalam kegiatan ini sebanyak 25 lansia. Selanjutnya tim pengabdian masyarakat membahas tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan. Selanjutnya tim akan melakukan kegiatan pemeriksaan kesehatan dilakukan pengecekan tekanan darah yang bertujuan untuk mengetahui tekanan darah pada lansia.

Kegiatan selanjutnya adalah pemberian penyuluhan kesehatan tentang pentingnya edukasi menjaga pola makan untuk mencegah terjadinya hipertensi dengan metode ceramah diikuti sesi tanya jawab. Diskusi dilakukan dengan waktu yang fleksibel dimana para peserta bisa menanyakan terkait hipertensi kepada tim penyuluh. Kemudian para peserta kembali diminta untuk menjawab pertanyaan dari tim penyuluh mengenai pola makan yang baik untuk mencegah terjadinya hipertensi untuk mengetahui perbedaan pengetahuan para peserta sebelum dan sesudah diberikannya penyuluhan.

Tahap Evaluasi

Evaluasi dalam kegiatan untuk menilai kegiatan secara keseluruhan dan meninjau kembali apakah terdapat kekurangan-kekurangan selama kegiatan. Tahap evaluasi ini bertujuan agar kegiatan yang dilakukan dapat berjalan dengan efektif dan sesuai dengan yang diharapkan. Tahap evaluasi difokuskan terhadap kemampuan lansia memahami materi yang telah diberikan.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan pada hari Minggu tanggal 17 September 2023 pukul 09.00-14.00 wita di Desa Perampuan Kecamatan Labuapi, terlaksana sesuai dengan rencana serta mendapatkan tanggapan yang baik dari Kepala Desa dan Warga desa Perampuan kecamatan Labuapi mengenai edukasi pentingnya menjaga pola makan untuk mencegah terjadinya hipertensi pada lansia.

Jumlah peserta sebanyak 25 orang, adapun metode pelaksanaan dengan memberikan penyuluhan kesehatan mengenai menjaga pola makan untuk mencegah terjadinya hipertensi. Sebelum melakukan penyuluhan para peserta melakukan pemeriksaan tekanan darah kemudian dilakukan penyuluhan tentang menjaga pola makan

untuk mencegah terjadinya hipertensi. Kemudian dilakukan analisis terhadap materi penyuluhan tersebut, selanjutnya dilaksanakan sesi diskusi, kemudian dilakukan evaluasi dengan menggunakan pertanyaan mengenai pola makan untuk mencegah terjadinya hipertensi.

Dampak dari hipertensi yang kemungkinan besar dapat membahayakan dan mengancam nyawa tersebut, maka perlu dilakukan penanganan lebih awal yaitu dengan memberikan pengobatan secara farmakologi dan pengobatan non farmakologi. Penangan secara farmakologi dengan memanfaatkan berbagai obat-obatan.

Kegiatan ini merupakan kegiatan kolaboratif antara dosen Keselamatan dan Kesehatan Kerja, dosen Rekam medik informasi kesehatan, dosen tenaga laboratorium medis, dosen akuntansi sektor publik serta mahasiswa Politeknik Medica Farma Husada Mataram. Ketika para lansia datang maka langsung dilakukan pengecekan tekanan darah oleh dosen yang bertugas, guna untuk mengetahui berapa tekanan darahnya, hasil seperti tabel di bawah ini.

Tabel 1.
Hasil pemeriksaan Tekanan Darah Lansia

| No | Nama | Hasil Pemeriksaan Fisik | |
|-----|------|-------------------------|---------------|
| | | Umur | Tensi (mm/Hg) |
| 1. | D | 83 | 140/80 |
| 2. | S | 78 | 160/90 |
| 3. | B | 80 | 130/70 |
| 4. | Y | 70 | 160/80 |
| 5. | U | 62 | 130/70 |
| 6. | A | 60 | 140/80 |
| 7. | D | 64 | 150/90 |
| 8. | R | 60 | 160/80 |
| 9. | I | 66 | 140/90 |
| 10. | L | 58 | 130/80 |
| 11. | M | 55 | 140/80 |
| 12. | Y | 57 | 130/90 |
| 13. | R | 60 | 150/80 |
| 14. | D | 65 | 140/80 |
| 15. | E | 65 | 130/70 |
| 16. | B | 63 | 130/70 |
| 17. | I | 66 | 140/80 |
| 18. | Y | 70 | 160/90 |
| 19. | A | 61 | 150/80 |

| | | | |
|-----|---|----|--------|
| 20. | D | 68 | 140/80 |
| 21. | N | 61 | 160/90 |
| 22. | J | 59 | 140/80 |
| 23. | R | 64 | 160/90 |
| 24. | S | 63 | 150/80 |
| 25. | D | 60 | 140/80 |

Adapun faktor pendorong dan penghambat pada kegiatan pengabdian masyarakat yaitu:

Faktor pendorong:

- Adanya respon yang baik dari pihak Pemerintah Desa Perampuan dan masyarakat mengenai kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Desa Perampuan Kecamatan Labuapi
- Umumnya masyarakat ikut aktif mendengarkan kegiatan penyuluhan ini.
- Adanya bantuan dari Pihak Pemerintah Desa Perampuan yang membantu dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dengan memfasilitasi tempat pelaksanaan.
- Adanya dukungan penuh Pemerintah Desa Perampuan dengan kehadiran langsung bahkan Kepala Desa bersedia membuka acara dan turut memeriksa kesehatan kepada Tim penyuluhan.
- Kehadiran sebagian besar masyarakat Desa Perampuan dan keaktifan bertanya tentang topic dan kegiatan penyuluhan.
- Kegiatan penyuluhan di dukung dengan rangkaian kegiatan pemeriksaan kesehatan dasar bagi masyarakat.

Faktor Penghambat

- Kurang pengetahuan tentang penyakit Hipertensi dan penyebab serta dampaknya
- Kesulitan mengumpulkan banyak masyarakat karena ada sebagian besar masyarakat yang sibuk bekerja.

Setelah melakukan penyuluhan terlihat terjadi peningkatan pengetahuan tentang pencegahan hipertensi khususnya dikaitkan dengan pola makan terlihat antusias masyarakat bertanya kepada Tim penyuluhan pada saat melakukan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan. Kondisi penyuluhan ini terlihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 2 Kondisi saat Pelaksanaan Pemeriksaan Kesehatan tekanan Darah

Pada gambar 2 diatas terlihat bahwa masyarakat sedang menunggu antrian dipanggil untuk pemeriksaan kesehatan sambil menunggu waktu penyuluhan di dimulai oleh tim penyuluh, yang melakukan penyuluhan petugas pemeriksa kesehatan.



Gambar 3 Suasana Penyuluhan Oleh Tim penyuluh

Berdasarkan Gambar 3 diatas bahwa terlihat bahwa masyarakat sangat antusias dan serius mendengarkan penyuluhan kesehatan mengenai Hipertensi. Bahkan masyarakat juga antusias bertanya tentang cara pencegahan Hipertensi.



Gambar 4. Foto Bersama Tim PKM, Aparatur Desa dan Mahasiswa Politeknik Medica Farma Husada Mataram, serta warga Desa Perampun, Kecamatan Labuapi

Hasil kegiatan pengabdian ini sejalan dengan hasil kegiatan pengabdian (Dhianawaty dkk., 2017) yang menyatakan bahwa hipertensi berhubungan dengan kebiasaan merokok, pola makan, aktivitas fisik sebagainya. Sejalan juga dengan dengan (Sudarsono dkk., 2017) tentang peningkatan pengetahuan hipertensi pada masyarakat Dusun Japanan, Margodai Yogyakarta, dimana dalam pengabdian masyarakat ini dijelaskan bahwa pola makan serta pola hidup yang baik, dapat memecahkan masalah kesehatan hipertensi.

Upaya pemberantasan dan Pencegahan Hipertensi merupakan hal yang sangat penting karena penyakit ini menyebabkan kematian. Hal-hal yang bisa terjadi antara lain stroke, pecah pembuluh darah, hingga menyebabkan kematian. Sebelum hal ini terjadi maka diperlukan upaya pencegahan Hipertensi dan pencegahannya di rumah. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini juga sejalan dengan (Langingi, 2017) yang menyatakan bahwa hipertensi dipengaruhi oleh obesitas. Obesitas sendiri terjadi karena pola makan yang salah.

Hasil kegiatan ini menghendaki agar pihak Puskesmas setempat menggiatkan penyuluhan dan preventif Hipertensi dengan meningkatkan pola makan masyarakat dan sebagainya. Hasil kegiatan ini meyakini bahwa pencegahan hipertensi dapat di cegah dengan pola makan yang baik.

V. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai penyuluhan menjaga pola makan terhadap hipertensi dan pemeriksaan kesehatan telah terlaksana dengan baik. Adapun kesimpulan pada pengabdian masyarakat di Desa Perampuan antara lain Masyarakat Desa Perampuan mulai menyadari bahwa pola makan yang merupakan bagian dari pola hidup harus dijaga keseimbangannya agar terhindar dari penyakit tidak menular seperti hipertensi serta masyarakat mulai memahami pola hidup sehat, pola makan/life stile yang dapat dilakukan sendiri di rumah secara sederhana untuk dapat dilaksanakan sebagai salah satu pencegahan karena meningkatkan imunitas tubuh.

Sebaiknya pihak fasilitas pelayanan Kesehatan setempat harus lebih sering dan semangat dalam melaksanakan kegiatan penyuluhan terkait menjaga pola makan terhadap hipertensi terutama pada lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Politeknik Medica Farma Husada Mataram yang telah memberikan dukungan dan terimakasih kepada Kepala Desa Perampuan Kecamatan Labuapi dan seluruh staff yang telah membantu dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, F., Nur, H., Humaerah, U. I., Keperawatan, A., Wonomulyo, Y., & Gatot Subroto, J. (2020). Karakteristik Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Buku (Characteristics Of Hypertension In The Elderly). Dalam Jwk (Vol. 5, Nomor 2).
- Anggriani, Y. (2023). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Edukasi Menjaga Pola Makan Untuk Mencegah Terjadinya Hipertensi Dikelurahan Kalidoni Palembang. Menara Pengabdian.
- Dewandaru, L. (2020). Aktivitas Antioksidan Dan Parameter Fisika Teh Daun Rambutan (Averrhoa Billimbi L.) Dengan Metode Frap. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nasional Surakarta.
- Dhianawaty, D., Dahlan, A., Rizky, M., Syamsunarno, A. A., & Heryaman, H. (2017). Profil Tekanan Darah Dan Pemeliharaan Kesehatan Masyarakat Nelayan Di Desa Kanci Kulon, Kecamatan Astana Japura (Kabupaten Cirebon). Dalam Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Vol. 1, Nomor 2).
- Imelda, Fidiariani Sjaaf, F., & Puspita Paf, T. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Air Dingin Lubuk Minturun. Heme, 2.
- Kemenkes Ri. (2019). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. Dalam Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Vol. 42, Nomor 4).
- Kementerian Kesehatan Ri. (2014). Pusat Data Informasi Kementerian Kesehatan Ri Hipertensi. Health Education & Behavior, 2(4), 328–335. <https://doi.org/10.1177/109019817400200403>
- Langingi, A. (2017). Proceeding Manado Health Polytechnic 1 St International Conference. Correlation Between Obesity With Hypertension Occurrence At Neurology Ward. Issue, 1.
- Rispawati, B. H., Ernawati, Supriyadi, Riskawaty, H. M., & Halid, S. (2023). Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat Tentang Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Pesisir Di Kelurahan Bintaro Wilayah Kerja Puskesmas Ampenan. Jurnal Abdi Kesehatan Dan Kedokteran, 2(1), 19–24. <https://doi.org/10.55018/Jakk.V2i1.11>
- Setyawan, A. B., Ismahmudi, R., Muhammadiyah, U., Timur, K., Studi D-Iii, P., Fakultas, K., & Kesehatan, I. (2018). Promosi Kesehatan Sebagai Usaha Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. Dalam Jurnal Abdimas Phb (Vol. 1, Nomor 2).
- Sudarsono, E. K. R., Sasmita, J. F. A., Handyasto, A. B., Arissaputra, S. S., & Kuswantiningsih, N. (2017). Peningkatan Pengetahuan Tentang Hipertensi Guna Perbaikan Tekanan Darah Pada Anak Muda Di Dusun Japanan, Margodado, Sayegan, Sleman, Yogyakarta. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Indonesian Journal Of Community Engagement), 3(1), 18. <https://doi.org/10.22146/Jpkm.23286>