


GEMAH: Gerakan Menanam Tanaman Anti Hipertensi untuk Cegah Hipertensi Kabupaten Ponorogo

¹⁾Nadira Gadis Safa Ianda Putri*, ²⁾Novi Dian Arfiani, ³⁾Leyli Avrellia
^{1, 2, 3} Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia
Email Corresponding: nadira.gadis.safa-2022@fkm.unair.ac.id*

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
Kata Kunci: Aktivitas Fisik Hipertensi Menanam Pengabdian Masyarakat Tanaman Timun	Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi di Indonesia, termasuk di Kabupaten Ponorogo yang mencatat angka kasus sebesar 57,03% pada tahun 2024. Pendahnya aktivitas fisik dan kurangnya pemahaman masyarakat mengenai pencegahan hipertensi menjadi faktor yang berkontribusi terhadap tingginya kasus tersebut. Program pengabdian masyarakat GEMAH dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat serta memperkenalkan aktivitas fisik sederhana melalui praktik menanam tanaman timun sebagai tanaman anti hipertensi. Kegiatan dilakukan pada 29 Januari 2025 dan melibatkan 34 peserta melalui rangkaian edukasi, demonstrasi dan praktik penanaman, serta evaluasi dengan <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> . Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan, yaitu sebesar 60,58% menjadi 92,35%. Program ini membuktikan bahwa integrasi edukasi kesehatan dengan aktivitas fisik berbasis penanaman dapat menjadi pendekatan yang efektif, terjangkau, dan berkelanjutan dalam upaya pencegahan hipertensi. Namun, kegiatan ini memiliki keterbatasan, yaitu belum dilakukannya pemantauan jangka panjang dan belum diterapkannya analisis statistik inferensial. Ke depan, diperlukan pendampingan lanjutan agar perubahan perilaku sehat dapat berlangsung lebih berkelanjutan.
Keywords: Physical Activity Hypertension Planting Community Service Cucumbar Plant	ABSTRACT Hypertension is a major non-communicable disease with a high prevalence in Indonesia, including Ponorogo Regency, which recorded a 57.03% case rate in 2024. Low physical activity and limited public knowledge regarding hypertension prevention contribute to the high number of cases. The GEMAH community service program was implemented to improve public knowledge and introduce a simple physical activity through cucumber-planting practice as an anti hypertensive approach. The activity was conducted on January 29, 2025, involving 34 participants through education sessions, planting demonstrations and practical, also pre-post test evaluations. The results showed a significant improvement in participants' knowledge, increasing from 60.58% to 92.35%. This program demonstrates that integrating health education with planting-based physical activity can serve as an effective, affordable, and sustainable strategy for hypertension prevention. Nevertheless, the program has limitations, such as the absence of long-term monitoring and the lack of inferential statistical analysis. Further follow-up and continuous assistance are required to ensure more sustainable behavioral changes in hypertension prevention.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



I. PENDAHULUAN

Sering dijuluki *silent killer*, hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang terus meningkat, di mana WHO (2023) mencatat bahwa lebih dari 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun mengalami kondisi ini. Di Indonesia, hipertensi memiliki prevalensi sebesar 34,11% (Kementerian Kesehatan RI, 2019), sedangkan Jawa Timur berada pada peringkat keenam dengan prevalensi 36,32%. Kondisi serupa juga terlihat di Kabupaten Ponorogo, di mana hipertensi menjadi penyakit paling dominan sepanjang tahun 2024 dengan prevalensi 57,03% dan sebagian besar penderitanya adalah perempuan. Tingginya angka ini menunjukkan bahwa hipertensi merupakan isu kesehatan prioritas yang memerlukan intervensi berbasis masyarakat.

Hipertensi seringkali tidak menunjukkan gejala, sering kali penderita tidak menyadari kondisi ini sejak awal, sehingga dalam jangka panjang dapat memicu berbagai komplikasi (Herawati et al., 2020; Silvianah & Indrawati, 2024). Pencegahan komplikasi dapat dilakukan dengan melakukan pengontrolan agar tekanan darah tetap dalam kondisi yang optimal (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023). Terjadinya hipertensi dapat disebabkan oleh faktor tidak dapat diubah dan dapat diubah (Herawati et al., 2020). Faktor yang tidak dapat diubah meliputi usia, jenis kelamin, dan faktor keturunan. Sedangkan faktor yang dapat diubah mencakup kebiasaan merokok, rendahnya asupan serat, konsumsi makanan berlemak tinggi, tingginya asupan natrium, adanya dislipidemia, penggunaan garam yang berlebihan, kurangnya aktivitas fisik, stres, kelebihan berat badan, hingga konsumsi alkohol (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023).

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor risiko penting yang dapat memicu terjadinya hipertensi. Kemajuan teknologi turut menyebabkan menurunnya kesadaran masyarakat untuk tetap aktif bergerak dan berolahraga. Kurangnya aktivitas fisik meningkatkan kemungkinan terjadinya kelebihan berat badan, yang kemudian dapat memperbesar risiko hipertensi. Hal ini terjadi karena jantung harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi untuk mengimbangi meningkatnya frekuensi denyut jantung. (Makawekes et al., 2020). Selain itu minimnya aktivitas fisik mempengaruhi tekanan darah menyebabkan berkurangnya suplai oksigen dan aliran darah ke organ tubuh, yang pada akhirnya memicu peningkatan tekanan darah (Irawan dalam Hernita et al., 2024).

Salah satu upaya perubahan gaya hidup untuk mengendalikan hipertensi adalah dengan meningkatkan aktivitas fisik (Hernita et al., 2024). Aktivitas berkebun menjadi salah satu pendekatan yang bisa dilakukan, karena terbukti mampu meningkatkan aktivitas fisik, mengurangi stres, serta memberikan manfaat tambahan melalui hasil tanaman yang dapat dikonsumsi (Chalmin-Pui et al, 2021). Pemilihan jenis tanaman juga dapat mendukung upaya pencegahan hipertensi, salah satunya adalah tanaman timun. Menurut Makmun et al. (2025), timun sebagai tanaman hortikultura mengandung kalium yang berperan dalam membantu menurunkan tekanan darah. Meskipun demikian, belum ada program pengabdian di Ponorogo yang mengintegrasikan edukasi hipertensi dengan aktivitas fisik berbasis penanaman tanaman anti-hipertensi. Oleh karena itu, program GEMAH hadir sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan serta mendorong perubahan perilaku masyarakat melalui edukasi dan praktik menanam timun sebagai bentuk aktivitas fisik ringan.

II. MASALAH



Gambar 1. Koordinasi dengan Pihak Ponkesdes di Ponorogo

Berdasarkan data sekunder yang diperoleh dari fasilitas kesehatan di lokasi pengabdian masyarakat, prevalensi penyakit tidak menular terutama hipertensi menunjukkan angka yang paling tinggi dibandingkan penyakit lainnya. Mayoritas masyarakat dewasa dan lansia tercatat memiliki riwayat hipertensi, sehingga kondisi ini menempati peringkat pertama sebagai masalah kesehatan yang paling sering dialami. Tingginya angka hipertensi tersebut menunjukkan bahwa masyarakat di wilayah tersebut memiliki kerentanan yang cukup besar terhadap gangguan kardiovaskular, sekaligus menandakan perlunya perhatian lebih dalam upaya pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular.

Berdasarkan hasil survei lapangan turut memperlihatkan bahwa sebagian besar masyarakat memiliki kebiasaan kurang melakukan aktivitas fisik serta sering mengonsumsi minuman berkafein. Kedua perilaku tersebut menjadi faktor risiko penting yang dapat meningkatkan tekanan darah. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingginya prevalensi hipertensi di Ponorogo masih dipengaruhi oleh rendahnya aktivitas fisik dan

kurangnya pengetahuan masyarakat terkait gaya hidup sehat sebagai upaya pencegahan hipertensi salah satunya dengan mengurangi konsumsi kafein. Pada program ini, pemilihan intervensi berupa praktik menanam timun dilakukan karena kegiatan ini tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik ringan yang dapat dilakukan oleh seluruh kelompok usia, tetapi juga memberikan manfaat tambahan melalui hasil tanaman yang kaya kalium dan berpotensi membantu menurunkan tekanan darah.

III. METODE

Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Kabupaten Ponorogo, beralamat di Jl. Ukel No. Kelurahan, Ronowijayan, Kertosari, Kec. Babadan, Kabupaten Ponorogo, Jawa Timur, 63491. Kegiatan dilaksanakan dalam satu hari, yaitu pada Rabu, 29 Januari 2025 pukul 08.00–10.00 WIB. Sasaran peserta pada program ini ditetapkan sebanyak 20 orang yang terdiri dari masyarakat dewasa, lansia, kader kesehatan, dan perangkat kelurahan. Program pengabdian masyarakat ini terdiri dari tiga tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan dilakukan studi pendahuluan mengenai kondisi kesehatan masyarakat serta koordinasi dengan Puskesmas Babadan dan Ponkesdes Kertosari. Tim juga menyusun instrumen pre-test dan post-test yang terdiri dari beberapa pertanyaan pilihan ganda terkait hipertensi untuk mengukur tingkat pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah edukasi.

Pada tahap pelaksanaan, peserta mengikuti pre-test kemudian menerima edukasi mengenai hipertensi, faktor risikonya, peran aktivitas fisik, konsumsi makanan sehat, manfaat timun, serta langkah-langkah penanaman. Edukasi berlangsung selama 30 menit menggunakan media presentasi dan tracker book yang berisi seputar hipertensi, program GEMAH, dan tabel pencatatan tekanan darah. Setelah itu dilakukan demonstrasi penanaman bibit timun yang kemudian dipraktikkan oleh peserta dengan pendampingan tim. Selanjutnya peserta mengikuti post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan setelah intervensi.

Pada tahap evaluasi, dilakukan dua bentuk penilaian, yaitu evaluasi proses dan evaluasi hasil. Evaluasi proses dilakukan melalui observasi untuk menilai pelaksanaan kegiatan, termasuk ketepatan waktu, tercapainya target peserta, serta tingkat partisipasi dan keaktifan peserta. Sementara itu, evaluasi hasil dilakukan dengan membandingkan nilai pre-test dan post-test yang diisi oleh peserta sebelum dan sesudah kegiatan. Perbandingan tersebut digunakan untuk melihat apakah terdapat peningkatan nilai pada post-test, yang menjadi indikator bahwa pemahaman peserta meningkat setelah mendapatkan edukasi dan mengikuti praktik.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Rangkaian program pengabdian masyarakat di Kabupaten Ponorogo dilaksanakan dalam satu hari, dimulai dengan sesi edukasi dan dilanjutkan dengan praktik langsung bersama peserta. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri atas tiga tahapan utama, yaitu persiapan, pelaksanaan, serta monitoring dan evaluasi. Pada tahap persiapan, dilakukan studi pendahuluan untuk mengenali kondisi masyarakat sasaran dan permasalahan yang ada, disertai koordinasi dengan mitra seperti Puskesmas Babadan dan Ponkesdes Kertosari. Pengurusan perizinan juga dilakukan kepada Kelurahan Kertosari agar kegiatan dapat berlangsung di wilayah tersebut. Selain itu, tim menyiapkan materi sosialisasi, peralatan yang dibutuhkan untuk mendukung praktik, serta instrumen evaluasi berupa pre-test dan post-test.

Pada tahap pelaksanaan, terdapat tiga rangkaian kegiatan utama, yaitu sosialisasi, pelaksanaan pre-test dan post-test, serta praktik penanaman bibit timun. Sosialisasi diberikan dalam bentuk penyuluhan singkat mengenai informasi terkait hipertensi. Kegiatan ini dihadiri oleh 34 peserta, yang meliputi kelompok dewasa lansia, kader kesehatan, Bidan Ponkesdes Kertosari, hingga Lurah Kertosari. Sosialisasi tersebut bertujuan untuk meningkatkan pemahaman peserta mengenai berbagai upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi.

Pengetahuan yang dimiliki individu tentang cara mencegah hipertensi dapat mempengaruhi sikap individu dalam pencegahan hipertensi itu sendiri. Menurut beberapa penelitian, penderita dengan pengetahuan tinggi memiliki peluang lebih besar dalam melakukan pencegahan hipertensi. Hal tersebut sejalan dengan Notoadmodjo, bahwa perilaku yang didasari dengan pengetahuan akan bertahan lebih lama dibanding dengan perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Sada & Simatupang, 2024).

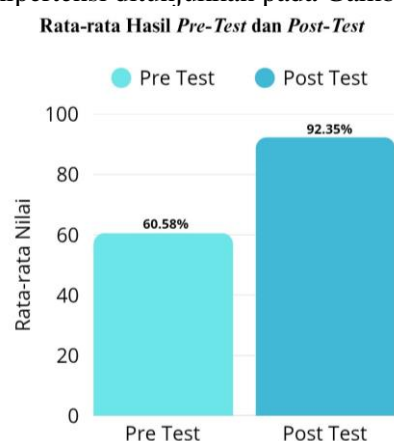


Gambar 2. Pemberian Edukasi Speutar Hipertensi

Sosialisasi diberikan mengenai berbagai faktor yang dapat memicu hipertensi, seperti rendahnya aktivitas fisik, konsumsi makanan tinggi lemak dan natrium, serta faktor lainnya. Triyanto dalam Ramdhika et al. (2023) menjelaskan bahwa aktivitas fisik berperan penting dalam menjaga kestabilan tekanan darah. Individu yang jarang bergerak cenderung memiliki denyut jantung lebih tinggi, sehingga jantung harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Selain itu, tingkat aktivitas fisik juga berkaitan erat dengan kondisi berat badan; kurangnya aktivitas dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan, yang kemudian dapat memicu timbulnya hipertensi (Ramdhika et al., 2023).

Selain aktivitas fisik, mengonsumsi makanan yang tidak sehat seperti makanan asin, makanan manis, makanan berlemak dapat memicu terjadinya hipertensi (Bustan dalam Chrismilasari et al., 2019). Sebaliknya, asupan buah dan sayur yang memadai sangat disarankan karena kandungan nutrisinya dapat membantu menjaga kestabilan tekanan darah. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Angerti et al. dalam Satira et al. (2024), bahwa berbagai nutrisi seperti asam folat, kalium, magnesium, vitamin C, flavonoid, dan karotenoid yang terdapat dalam buah dan sayur terbukti berperan efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah. Beberapa kandungan nutrisi tersebut dapat ditemukan pada tumbuhan timun. Timun terkenal memiliki banyak kandungan kalium yang bagus untuk pembuluh darah. Selain itu timun juga diketahui banyak mengandung kalori, protein, lemak, karbohidrat, kalsium, mineral, besi dan vitamin yang dapat menurunkan tekanan darah, mengatur irama detak jantung dari dampak buruk natrium (Setiawan et al. dalam Maharani & Maliya, 2024).

Pengetahuan peserta diukur melalui metode *pre-test* dan *post-test*. *Pre-test* diberikan sebelum peserta menerima edukasi, sedangkan *post-test* dilakukan setelah materi disampaikan. Adapun rata-rata hasil *pre-test* dan *post-test* terkait edukasi tentang hipertensi ditunjukkan pada Gambar 3.



Gambar 3. Rata-rata Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*

Gambar 3 menunjukkan adanya peningkatan hasil rata-rata *pre-test* dan *post-test* peserta. Pada *pre-test* pengetahuan peserta sebelum diberikan edukasi didapatkan hasil sebesar 60.58%. Hal tersebut mengalami kenaikan sebesar 31.77% setelah dilakukan pemberian sosialisasi, sehingga rata-rata *post-test* menjadi 92.35%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode edukasi disertai praktik efektif dalam meningkatkan pemahaman

masyarakat, sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa pembelajaran berbasis aktivitas dapat meningkatkan retensi informasi (Chalmin-Pui et al., 2021)



Gambar 4. Kegiatan Praktik Penanaman Bibit Timun

Kegiatan ketiga adalah praktik penanaman bibit timun oleh peserta. Menurut penelitian oleh Chalmin-Pui et al. (2021a) menunjukkan motivasi utama dalam melakukan aktivitas fisik dengan penanaman adalah kesenangan yang didapat dari proses penanaman. Pada lansia yang menjadi salah satu sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, aktivitas menanam dapat berfungsi sebagai bentuk terapi yang bermanfaat untuk melatih dan mempertahankan kemampuan motorik, termasuk koordinasi mata–tangan serta kekuatan otot-otot tubuh (Prasetya & Widyastuti, 2019). Pada studi yang dilakukan oleh Prasetya & Widyastuti (2019), menunjukkan bahwa kegiatan menanam memiliki rangkaian kegiatan yang cukup kompleks namun masih dalam kategori ringan. Adapun rangkaian kegiatan tersebut meliputi penyiapan media tanam, pemindahan bibit ke media tanam, serta pemeliharaan dan perawatan tanaman secara teratur. Pada kegiatan praktik tersebut, sebagian besar peserta berpartisipasi aktif dalam membantu kegiatan praktik dan tanya jawab.

Pada tahap evaluasi, kegiatan pengabdian masyarakat dinilai untuk mengetahui sejauh mana program berhasil mencapai tujuannya. Evaluasi ini dilakukan guna memastikan efektivitas program sekaligus mengidentifikasi kekurangan yang perlu diperbaiki pada pelaksanaan selanjutnya. Berdasarkan hasil kegiatan, terlihat bahwa masyarakat telah berpartisipasi secara aktif. Hal ini tercermin dari peningkatan rata-rata nilai pre-test dan post-test, serta keterlibatan peserta dalam praktik penanaman bibit timun. Namun, program ini memiliki keterbatasan, yaitu tidak adanya uji statistik inferensial untuk menguji perbedaan hasil secara signifikan dan belum adanya pemantauan perilaku jangka panjang setelah kegiatan. Meski demikian, program ini mampu memberikan model intervensi sederhana yang dapat diadopsi dalam kegiatan kesehatan masyarakat lainnya.

V. KESIMPULAN

Program GEMAH berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan hipertensi serta memperkenalkan aktivitas fisik sederhana melalui praktik menanam timun. Peningkatan pengetahuan sebesar 31,77% menunjukkan bahwa intervensi edukasi disertai kegiatan praktik efektif dalam memberikan pemahaman yang lebih baik kepada masyarakat. Kegiatan menanam juga menjadi bentuk aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh semua kelompok usia dan memberikan manfaat tambahan melalui konsumsi timun yang kaya kalium. Meski demikian, program ini masih memiliki beberapa keterbatasan, di antaranya belum dilakukannya uji statistik inferensial untuk memastikan signifikansi peningkatan pengetahuan secara lebih kuat, tidak adanya pemantauan jangka panjang untuk melihat perubahan perilaku peserta setelah kegiatan, serta belum dilakukannya evaluasi berkelanjutan terhadap keberhasilan budidaya tanaman yang diberikan. Oleh karena itu diperlukan keberlanjutan program dapat berupa pemantauan perilaku hidup sehat masyarakat, pendampingan budidaya tanaman, serta integrasi kegiatan ini dalam program promosi kesehatan di fasilitas kesehatan setempat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga atas kesempatan yang diberikan kepada tim untuk terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat melalui Praktek Kerja Lapangan FKM UNAIR 2024. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kelurahan Kertosari, Puskesmas Babadan, Ponkesdes Kertosari, serta Kader Kesehatan yang telah menerima tim dengan baik dan memberikan berbagai bentuk dukungan sehingga program pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan lancar. Penghargaan turut diberikan kepada seluruh peserta kegiatan atas partisipasi aktif dan antusiasme mereka sejak awal hingga akhir kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Chalmin-Pui, L. S., Griffiths, A., Roe, J., Heaton, T., & Cameron, R. (2021). Why garden? – Attitudes and the perceived health benefits of home gardening. *Cities*, 112, 103118.
- Chrismilasari, L. A., Permana, L. I., Unja, E. E., & Kamala Riani, R. K. (2019). Penyuluhan Manajemen Makanan Sehat Bagi Penderita Hipertensi Bagi Warga Gang Karya Banjarmasin Tengah. *JSIM*, 1(2), 76-83.
- Herawati, C., Indragiri, S., & Melati, P. (2020). Aktivitas Fisik Dan Stres Sebagai Faktor Risiko Terjadinya Hipertensi Pada Usia 45 Tahun Keatas. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 7(2), 66.
- Hernita, H. D., Hermanto, & Rosela, K. (2024). Analisis Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tumbang Talaken Kabupaten Gunung Mas. *The Journal General Health and Pharmaceutical Sciences Research*, 2(2), 57–79.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Laporan Riskeddas 2018 Nasional*.
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi; Artikel Review. *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 100–117.
- Maharani, M. S., & Maliya, A. (2024). Konsumsi mentimun (cucumis sativus linn) dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 18(2), 225–232.
- Makawekes, E., Suling, L., & Kallo, V. (2020). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Lanjut 60-74 Tahun. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 83.
- Makmun, I., Amini, A., Amilia, R., & Siswari, B. D. (2025). Jus Timun (Cucumis Sativus) Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi pada Wanita Usia Subur. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 6(1), 45–51.
- Prasetya, T. B., & Widyastuti, N. (2019). Peningkatan Aktivitas Fisik Lansia Wredatama Dan Pemanfaatan Pekarangan Rumah Dengan Tanaman Sayur Organik Sebagai Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Di Kelompok Persatuan Wredatama Republik Indonesia (Pwri) Kecamatan Kasihan Kabupaten Bantul. *Jurnal Enersia Publik*, 3(2), 176-187.
- Ramdhika, M. R., Widiastuti, W., Hasni, D., Febrianto, B. Y., & Jelmila, S. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Perempuan Etnis Minangkabau di Kota Padang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 19(1), 91–97.
- Sada, F. L., & Simatupang, E. J. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Sikap Dalam Pencegahan Hipertensi Di Puskesmas Pasar Minggu. *Mayapada Nursing Journal*, 1(1), 21–28.
- Satira, M., Afrinis, N., & Safitri, Y. (2024). Aktifitas Fisik, Gizi Lebih, Konsumsi Buah, Sayur, Natrium, dengan Hipertensi Lansia di Palung Raya. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 3(4), 236–243.
- Silvianah, A., & Indrawati, I. (2024). Hubungan Kepatuhan Minum Obat Hipertensi Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 17(2), 52–61.
- WHO. (2023, March 16). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>