

EDUKASI GAYA HIDUP SEHAT TERKAIT PENYAKIT HIPERTENSI

Riyan Setiyanto¹, Yunita Dian P², silviana Rhokimatul Ramadhani³, Nisa Lutfianawati⁴, Khunaisa⁵

¹Politeknik Indonusa Surakarta, Surakarta

*Email corresponding author: riyansetiyanto@poltekindonusa.ac.id

Abstrak:

Hipertensi dikenal sebagai *silent killer*, merupakan salah satu jenis penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat secara global maupun nasional. Angka kejadian hipertensi pada penduduk Indonesia berusia 18 tahun ke atas mencapai 34,1%. Faktor utama yang meningkatkan risiko hipertensi antara lain asupan garam berlebihan, obesitas, kurangnya aktivitas fisik, serta tekanan psikososial, yang semuanya sangat dipengaruhi oleh pola makan dan gaya hidup individu. Upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi menjadi sangat penting, mengingat angka kejadian dan dampaknya yang terus meningkat, sehingga dibutuhkan kesadaran serta tindakan preventif agar masyarakat dapat terhindar dari penyakit ini. Kegiatan ini dilaksanakan dengan tujuan memberikan edukasi kesehatan mengenai hipertensi kepada kelompok ibu-ibu PKK. Melalui kegiatan ini, diharapkan para peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang penyakit hipertensi dan cara pencegahannya. Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan melalui penyuluhan kesehatan dan pemeriksaan tekanan darah. Edukasi disampaikan dengan metode ceramah serta diskusi interaktif yang membahas pengertian, faktor penyebab, gejala, serta cara pencegahan dan pengendalian komplikasi hipertensi. Melalui kegiatan ini, diharapkan masyarakat memperoleh pengetahuan yang memadai tentang hipertensi sehingga mampu melakukan langkah-langkah pencegahan secara mandiri. Kegiatan dilaksanakan pada 10 Mei 2025 di tempat ibu PKK RT I/III, Mangkuyudan, Surakarta. Hasil kegiatan menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan peserta tentang penyakit hipertensi, termasuk kemampuan mengatur pola makan dan gaya hidup yang lebih sehat, serta memahami gejala, dan cara pencegahan hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi; Prevalens; *silent killer*

Abstract:

Hypertension is known as a silent killer, is a type of non-communicable disease whose prevalence continues to increase globally and nationally. The incidence of hypertension in Indonesians aged 18 years and over reaches 34.1%. The main factors that increase the risk of hypertension include excessive salt intake, obesity, lack of physical activity, and psychosocial stress, all of which are greatly influenced by an individual's diet and lifestyle. Efforts to prevent and control hypertension are very important, given the increasing incidence and impact, so that awareness and preventive measures are needed so that the community can avoid this disease. This activity was carried out with the aim of providing health education about hypertension to the PKK mothers' group. Through this activity, it is hoped that participants will gain a better understanding of hypertension and how to prevent it. The community service program was conducted through health education and blood pressure checks. The education was delivered through lectures and interactive discussions, covering the definition, causes, and symptoms, and prevention and control of hypertension complications. Through this activity, it is hoped that the community will gain sufficient knowledge about hypertension so they can take preventive measures independently. The activity was held on May 10, 2025, at the home of the PKK RT I/III, Mangkuyudan, Surakarta. The results of the activity showed an increase in participants' knowledge about hypertension, including the ability to regulate a healthier diet and lifestyle, as well as understanding the symptoms and ways to prevent hypertension.

Keywords: Hypertension; Prevalence; silent killer.

Pendahuluan

Menurut WHO, kesehatan adalah keadaan yang meliputi kesejahteraan fisik, mental, dan sosial secara menyeluruh, bukan hanya sekadar terbebas dari penyakit atau kecacatan. Pola hidup

sehat adalah cara hidup yang memperhatikan berbagai aspek yang dapat memengaruhi kondisi kesehatan seseorang, seperti asupan makanan dan aktivitas fisik. Sementara itu, Gaya hidup sehat merupakan usaha untuk membiasakan diri dengan perilaku positif guna mewujudkan kehidupan yang sehat serta menjauhi tindakan yang dapat berdampak buruk bagi kesehatan. Berbagai penyakit dapat muncul akibat pola hidup yang tidak sehat (Sunarti et al., 2015). Gaya hidup dan pola hidup sehat memiliki keterkaitan yang erat satu sama lain. Penerapan pola hidup sehat sangat penting bagi penderita hipertensi, karena dengan menjalaninya dapat menurunkan tekanan darah, mencegah terjadinya hipertensi, meningkatkan efektivitas terapi obat antihipertensi, serta mengurangi kemungkinan munculnya penyakit kardiovaskular.

Gaya hidup sehat merupakan salah satu faktor determinan utama dalam mewujudkan derajat kesehatan optimal. World Health Organization (WHO) mendefinisikan kesehatan tidak hanya sebagai ketiadaan penyakit, tetapi sebagai keadaan sejahtera secara fisik, mental, dan sosial yang menyeluruh (Delwien Esther Jacob, 2021). Oleh karena itu, penerapan pola hidup sehat bukan sekadar untuk mencegah penyakit, namun juga untuk meningkatkan kualitas hidup individu secara holistik. Dalam konteks masyarakat modern, perubahan pola makan, kurangnya aktivitas fisik, stres yang meningkat, serta perilaku merokok dan konsumsi alkohol menjadi tantangan besar dalam menerapkan gaya hidup sehat.

Penelitian oleh (Ulfa et al., 2023) Hasil tersebut menunjukkan bahwa penerapan gaya hidup sehat memiliki keterkaitan yang signifikan dengan berkurangnya risiko terjadinya penyakit tidak menular, seperti diabetes melitus, hipertensi, dan penyakit jantung koroner. Hipertensi, yang dikenal sebagai silent killer, merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan angka kejadian yang terus meningkat, baik di tingkat global maupun nasional. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018, angka prevalensi hipertensi pada penduduk Indonesia berusia 18 tahun ke atas tercatat sebesar 34,1%. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Faktor risiko utama hipertensi meliputi konsumsi garam berlebih, obesitas, kurang aktivitas fisik, serta stres psikososial, yang semuanya sangat dipengaruhi oleh pola hidup seseorang (Rahmadhani, 2021).

Urgensi dilaksanakan kegiatan pengabdian ini adalah Hipertensi memiliki kaitan yang kuat dengan pola makan dan gaya hidup seseorang. Gaya hidup berperan penting dalam membentuk perilaku atau kebiasaan individu yang dapat memberikan dampak positif maupun negatif terhadap kesehatan. Permasalahan mitra yang kami dapatkan, Ibu-ibu PKK masih belum teratur mengontrol kesehatannya terutama mengontrol tekanan darah, kurang memperhatikan pola makan yang sehat serta masih kurang memperhatikan pentingnya melakukan olahraga dalam menjaga kesehatannya. Banyak penyakit muncul akibat pola hidup yang tidak sehat, sedangkan untuk menjaga kondisi fisik dan mental agar tetap optimal, diperlukan penerapan kebiasaan serta gaya hidup yang sehat dan teratur.

State of the Art yang mendasari kegiatan pengabdian ini adalah penerapan gaya hidup sehat melalui pengaturan pola makan yang seimbang, dengan mengonsumsi sayur dan buah-buahan yang

memiliki khasiat antihipertensi. Hal tersebut menegaskan pentingnya upaya untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya nutrisi bagi kesehatan dan menerapkan gaya hidup sehat untuk mencegah dan mengobati Hipertensi.

Salah satu kendala dalam pemahaman masyarakat terhadap hipertensi adalah rendahnya kesadaran dan keterbatasan informasi mengenai penyakit tersebut. Melalui pemberian edukasi dan peningkatan pengetahuan tentang faktor risiko, penyebab, pola makan, serta aspek lain terkait hipertensi, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat dalam upaya pencegahan dan pengendalian penyakit ini. Pemahaman yang tepat mengenai hipertensi merupakan faktor penting dalam menurunkan angka kesakitan dan kematian akibat hipertensi di masyarakat. Semakin awal tekanan darah tinggi terdeteksi dan ditangani, semakin kecil kemungkinan timbulnya komplikasi, karena pengelolaan hipertensi dapat dilakukan lebih optimal melalui langkah-langkah pencegahan, salah satunya dengan edukasi kesehatan (Candra *et al.*, 2024).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan utama untuk menyampaikan informasi edukatif terkait hipertensi. Dengan melibatkan partisipasi masyarakat setempat, program ini diharapkan dapat memberikan dampak positif terhadap upaya pencegahan hipertensi. Kami berinisiatif untuk berperan aktif dalam mendukung pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini dengan “Edukasi Gaya Hidup Sehat Terkait Penyakit Hipertensi” di Ibu-Ibu PKK Jl. Ceplok RT 01/03 Mangkuyudan, Kel. Purwosari, Kec. Laweyan, Surakarta”. Dimana bertujuan untuk memberikan edukasi gaya hidup dan pola makan yang baik memberikan dampak positif dalam pencegahan hipertensi. Kami berharap dapat berkontribusi dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat dan mengurangi beban pada sistem pelayanan kesehatan yang ditimbulkan oleh penyakit hipertensi.

Metode

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan melalui ceramah dan sesi tanya jawab. Kegiatan penyuluhan difokuskan pada permasalahan kesehatan yang umum dialami oleh masyarakat. Pengabdian masyarakat ini mengusung tema “Edukasi Gaya Hidup Sehat Terkait Penyakit Hipertensi” dilaksanakan pada hari sabtu, tanggal 05 Mei 2025 dengan masyarakat sasaran Ibu PKK di RT 01/03 Mangkuyudan. Kegiatan ini dimulai pukul 16.00 sampai 17.30 WIB bertempat Jl. Ceplok RT 01/03 Mangkuyudan, Kel. Purwosari, Kec. Laweyan, Surakarta. Jumlah peserta yang ada sebanyak 29 orang yang mana adalah ibu-ibu anggota PKK RT 01/03.

Metode yang dapat digunakan dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan adalah metode pemaparan materi, metode diskusi interaktif dan metode tanya jawab.

1. Pemaparan Materi

Metode ini dilakukan dengan memberikan penjelasan secara langsung kepada peserta mengenai topik hipertensi, meliputi pengertian, faktor risiko, tanda dan gejala, dampak, serta

cara pencegahan dan pengelolaannya. Materi akan disampaikan menggunakan leaflet edukatif yang mudah dipahami oleh masyarakat sasaran.

2. Diskusi Interaktif dan Tanya Jawab

Setelah sesi penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi interaktif. Peserta diberi kesempatan untuk bertanya, menyampaikan pendapat atau pengalaman terkait hipertensi, dan berdiskusi secara langsung dengan pemateri.

3. Pemeriksaan Tekanan Darah

Sebagai bentuk deteksi dini hipertensi, kegiatan ini juga menyediakan layanan pemeriksaan tekanan darah secara gratis kepada peserta. Pemeriksaan dilakukan oleh mahasiswa/tenaga kesehatan dengan menggunakan alat tensimeter digital/manual. Hasil pemeriksaan akan dijelaskan langsung kepada peserta dan diberikan edukasi tambahan jika ditemukan tekanan darah tinggi.

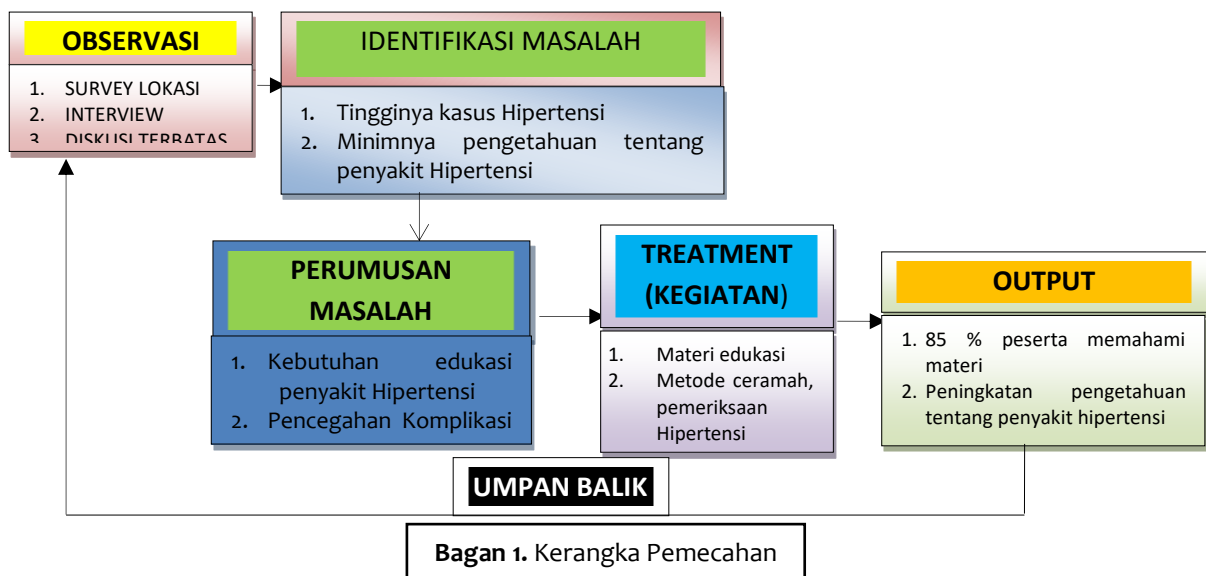
Kegiatan ceramah diawali dengan apersepsi, yaitu proses untuk mengukur tingkat pemahaman dan pengetahuan peserta terhadap topik yang akan dibahas. Tahap apersepsi berlangsung sekitar 10 menit, Instrumen yang kami gunakan berupa leaflet sebagai alat bantu dan metode tanya jawab berupa diskusi langsung secara interaktif. Selanjutnya, materi utama disampaikan oleh pemateri selama 20 menit. Pada sesi diskusi, peserta diberi kesempatan untuk berbagi pengalaman, mengajukan pertanyaan, serta memperdalam hal-hal yang belum dipahami. Evaluasi terhadap pemahaman materi dilakukan melalui tanya jawab selama 10 menit. Pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah Community-Based Research (CBR), yaitu penelitian berbasis komunitas yang dilakukan bersama masyarakat dan untuk kepentingan masyarakat, dengan fokus utama pada penyakit hipertensi yang mana data yang kami ambil secara langsung melalui diskusi interaktif. Ketercapaian peningkatan pemahaman edukasi ibu-ibu PKK kami ukur dan analisa melalui pertanyaan-pertanyaan yang kami berikan secara langsung melalui diskusi interaktif. Melalui kegiatan ini diharapkan dapat tercipta solusi yang relevan dan aplikatif melalui kolaborasi antara akademisi dan masyarakat.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman tentang pencegahan, faktor risiko, dan komplikasi hipertensi, sekaligus menambah pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya penerapan gaya hidup sehat, sehingga masyarakat memiliki motivasi dan kesadaran untuk menjaga kesehatannya.(Dewati et al., 2023). Kegiatan ini menggunakan poster sebagai media edukasi dan dilaksanakan melalui metode ceramah serta diskusi (Muflih et al., 2023). Kegiatan ceramah edukatif diawali dengan apersepsi untuk mengevaluasi tingkat pemahaman dan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi, dilanjutkan dengan penyampaian materi selama 20 menit oleh pemateri. Pada sesi tanya jawab, peserta yang sebagian besar merupakan lansia diberi kesempatan untuk berbagi pengalaman dan mengajukan pertanyaan lebih lanjut terkait hipertensi. Sasaran utama kegiatan ini adalah ibu-ibu PKK yang memiliki keluhan hipertensi dan penyakit kardiovaskular.

Kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk edukasi diawali dengan persiapan tempat

pada pukul 15.00 WIB, di mana seluruh anggota tim melakukan pemeriksaan perlengkapan yang diperlukan. Acara PKK dimulai pukul 16.00 WIB, diawali dengan pembukaan, menyanyikan lagu Indonesia Raya, serta mars dan hymne PKK, kemudian dilanjutkan ke acara inti berupa pemaparan materi edukasi. Sebelum sesi penyuluhan dimulai, leaflet dibagikan kepada ibu-ibu PKK. Leaflet tersebut merupakan bahan cetak berbentuk lipatan yang berisi ringkasan materi edukasi sebagai media pembelajaran tambahan (Adi Saputra dkk., 2017). Pemberian leaflet bertujuan membantu masyarakat memahami dan menyerap informasi dengan lebih efektif (Pratiwi et al., 2022). Materi edukasi yang disampaikan mencakup pengertian, tanda dan gejala, pencegahan, faktor risiko, komplikasi, serta pengobatan hipertensi baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Hipertensi merupakan kondisi medis di mana tekanan darah seseorang berada di atas batas normal, yaitu melebihi 140/90 mmHg, sehingga dapat meningkatkan risiko terjadinya kesakitan (morbiditas) maupun kematian (mortalitas). Penyakit ini dikenal sebagai silent disease karena umumnya tidak menimbulkan gejala yang spesifik, meskipun dapat menyebabkan dampak yang serius bagi kesehatan.

Hipertensi terjadi apabila tekanan darah sistolik melebihi 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Tekanan darah sistolik menggambarkan tekanan pada pembuluh darah saat jantung berkontraksi atau memompa darah, sedangkan tekanan darah diastolik mencerminkan tekanan dalam pembuluh darah ketika jantung berada dalam fase istirahat di antara denyutannya (Halim et al., 2024). Hipertensi adalah kondisi yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah, baik sistolik maupun diastolik, melebihi batas normal. Tekanan sistolik merupakan tekanan tertinggi saat jantung memompa darah ke seluruh tubuh, sedangkan tekanan diastolik adalah tekanan ketika jantung beristirahat dan kembali terisi darah (Lukitaningsih, 2023). Hipertensi menjadi salah satu faktor utama penyebab penyakit kardiovaskular, dan bila tidak ditangani dengan baik, dapat menyebabkan gagal ginjal, stroke, demensia, gagal jantung, serangan jantung, gangguan penglihatan, serta berbagai komplikasi lainnya. Faktor risiko hipertensi ada dua. Faktor yang dapat diubah meliputi kebiasaan merokok, kelebihan berat badan (obesitas), pola hidup yang kurang aktif, serta stres. Sementara itu, faktor yang tidak dapat diubah mencakup usia, jenis kelamin, ras atau etnis, serta faktor genetik atau keturunan. (Arif & Hartinah, 2013).



Hasil dan Pembahasan

Kegiatan promosi kesehatan kepada masyarakat dengan mengambil tema “Edukasi Gaya Hidup Sehat Terkait Penyakit Hipertensi” bagi ibu-ibu PKK RT 01/03 Mangkuyudan, Kel. Purwosari, Kec. Laweyan, Surakarta dengan tujuan agar warga mendapatkan pengetahuan tentang pentingnya gaya hidup bersih terkait penyakit hipertensi. Kegiatan ini dilaksanakan bertepatan pada tanggal 10 Mei 2025 mulai pukul 16.00 WIB hingga 17.00 WIB.

Kegiatan ini dihadiri oleh ibu-ibu dengan jumlah 29 orang walaupun rencana awal yang datang 33 orang. Media yang digunakan adalah slide dan leaflet. Pelaksanaan kegiatan ini dimulai dengan persiapan. Dalam pelaksanaan penyuluhan, strategi yang digunakan agar materi mudah dipahami oleh peserta adalah dengan menyampaikan informasi menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dimengerti, disertai sesi tanya jawab secara langsung. Selain itu, di akhir kegiatan, tim pemateri juga membagikan leaflet berisi ringkasan materi yang telah disampaikan. Materi mengenai gaya hidup terkait hipertensi berupa *leaflet* dan disampaikan oleh 2 anggota tim kami yaitu Khunaisa’ dan Lopi Apriyani. Materi ini juga diberikan ke ibu-ibu sehingga dapat membaca dan memahami sembari mendengarkan penjelasannya. Dibuktikan dengan beberapa pertanyaan yang dilontarkan dan semua tidak jauh dari tema ini, serta tanya jawab antara kami dan juga ibu-ibu yang hadir serta pemberian hadiah.

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman bahwa hipertensi merupakan kondisi yang berbahaya, sehingga diperlukan langkah-langkah pencegahan dan pengendalian melalui pemeriksaan tekanan darah secara rutin serta menjaga agar tekanan darah tetap stabil. Kegiatan yang meliputi pemeriksaan tekanan darah dan edukasi ini berfungsi sebagai upaya promosi kesehatan dengan menekankan pentingnya perbaikan gaya hidup, penerapan pola makan rendah garam, pembatasan konsumsi alkohol, berhenti merokok, serta rutin berolahraga. Berbagai langkah dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya tekanan darah tinggi, salah satunya dengan mengontrol tekanan darah melalui pendekatan nonfarmakologis, seperti menerapkan pola hidup sehat, menurunkan berat badan, membatasi asupan garam (natrium), mengonsumsi makanan rendah lemak, mengurangi konsumsi alkohol dan kafein, serta menghindari kebiasaan merokok.



Gambar 1. PKM Edukasi Penyakit Hipertensi

Setelah melalui sesi diskusi dan tanya jawab, kami melakukan foto bersama terlebih dahulu kemudian memberikan tempat kepada ibu-ibu yang ingin mengecek tekanan darah, dan beberapa dari mereka lebih menyukai kegiatan cek tensi di kegiatan ini karena takut cek tensi di Pelayanan Kesehatan seperti puskesmas. Kegiatan cek tensi ini dibantu oleh tim kami yaitu Khunaisa' dan Nisa Lutfianawati diselingi dengan obrolan ringan dengan ibu-ibu terkait keluhan terhadap tekanan darah yang terkadang naik atau turun. Tak lupa kami menyampaikan sedikit konseling juga kepada beliau. Selain cek tekanan darah, ibu-ibu juga mendapatkan minuman herbal yang membantu menurunkan hipertensi yaitu buah semangka, seledri, dan mentimun tanpa tambahan gula sehingga aman bagi ibu-ibu.

Berikut pembuatan produk dari buah semangka, seledri, dan mentimun:

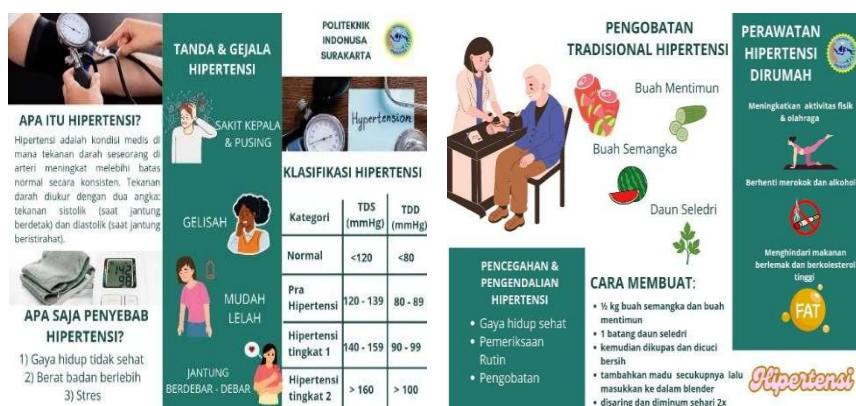
1. ½ kilo buah semangka dan buah mentimun
2. 1 batang daun seledri
3. Dikupas dan dicuci bersih
4. Tambahkan madu secukupnya dan air sebanyak 500ml kedalam blender.
5. Kemudian di saring dan diminum sehari 2x

Pemahaman tentang penyakit hipertensi sangat penting bagi masyarakat. Dengan mengenali gejala tekanan darah tinggi sejak dini, khususnya pada kelompok lansia, masyarakat dapat melakukan pencegahan dan pengendalian secara lebih efektif. Secara klinis, hipertensi sering kali tidak menampilkan gejala yang khas hingga dilakukan pemeriksaan tekanan darah oleh tenaga medis. Kondisi ini menunjukkan bahwa hipertensi arteri kerap tidak terdeteksi apabila tekanan darah tidak diperiksa secara rutin.

Gejala umum yang sering muncul, seperti kelelahan disertai sakit kepala, sering dianggap sebagai tanda tekanan darah tinggi dan menjadi alasan utama pasien mencari bantuan medis. Selain itu, hipertensi kadang disertai gejala lain yang tidak selalu berhubungan langsung, misalnya munculnya bercak darah pada mata atau perdarahan subkonjungtiva akibat tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol, yang dapat merusak saraf optik (Anggraini *et al.*, 2025). Dengan memahami kondisi tersebut, pasien dapat lebih mengenali keadaan fisiknya, sehingga proses pengobatan dapat berjalan lebih optimal dan memberikan hasil yang maksimal.



Gambar 2. Pengukuran Tekanan Darah



Gambar 3. Leaflet Hipertensi

Kesimpulan

Kegiatan ini memperoleh hasil serta tanggapan positif dari para ibu PKK. Seluruh rangkaian edukasi berlangsung dengan baik dan lancar. Selama dan setelah kegiatan, terjadi peningkatan pemahaman peserta dari yang semula kurang memahami menjadi lebih mengerti terhadap materi yang disampaikan, khususnya mengenai faktor risiko, komplikasi, serta anjuran penanganan hipertensi baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Bagi mahasiswa, kegiatan ini juga mendorong tumbuhnya empati dan kepedulian sosial terhadap permasalahan masyarakat serta melatih kemampuan berpikir kritis dalam menyampaikan materi. Kesimpulan yang didapatkan dari hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu Pentingnya kegiatan promosi kesehatan kepada masyarakat yang akan menjadi pengalaman dan pandangan mahasiswa dalam dunia kesehatan luar. Kemampuan dan keterampilan mahasiswa terasah melalui adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat sehingga dapat memberikan dorongan dan meningkatkan wawasan terhadap kesehatan sekitar.

Saran

Pengabdian Masyarakat sebaiknya terus ada terlebih dalam konteks kesehatan, sehingga selain mengetahui kondisi kesehatan luar bisa menjadi banyak pengalaman bagi mahasiswa. Untuk kegiatan PKM selanjutnya dapat ditambahkan dengan pengobatan gratis penyakit Hipertensi.

Ucapan Terima Kasih

Kegiatan ini dapat terlaksana berkat kerja keras dan dedikasi dari seluruh pihak yang terlibat. Penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Program Studi D3 Politeknik Indonusa Surakarta atas dukungan dan kontribusinya.

Referensi

- Adi Saputra dkk., 2017. (2017). Pengaruh Penggunaan Media Leaflet terhadap Hasil Belajar Sejarah pada Siswa Kelas XI IIS MAN 1 Pontianak. *Pendidikan Sejarah FKIP Untan*, 1–11. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/26951/75676577584>
- Anggraini¹, W., Nurman², M., Harmia³, E., & Wanda Arge. (2025). *Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Usia 31- 54 Tahun Di Desa Sei Tarap Wilayah Kerja UPT Puskesmas Kampa. 2*, 631–639.
- Arif, D., & Hartinah, D. (2013). Factors Relating To the Incident of Hypertension in Elderly in Klumpit Village Mobile Community Health Center of Gribig Community Health Center, District Kudus. *Jikk*, 4(2), 18–34.
- Candra, I. W., Sumirta, I. N., & Dewi, N. L. G. A. K. (2024). Jurnal Peduli Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM) - Aphelion*, 6(September), 171–178. <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM/article/view/2494>
- Delwien Esther Jacob, S. A. (2021). Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Masyarakat Karubaga District Sub Distict Tolikara Provinsi Papua. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 4(1), 10–19. <https://scholar.google.co.id/scholar>
- Dewati, C. A., Natavany, A. R., Putri, Z. M., Nurfaizi, A., Rumbrawer, S. O., & Sri Rejeki, D. S. (2023). Literature Review: Faktor Risiko Hipertensi di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(3), 290–307. <https://doi.org/10.14710/jkm.v11i3.34514>
- Halim, N., Sulistyowati, E., Kaswari, S., & Mustafa, A. (2024). *Ghidza : Jurnal Gizi dan Kesehatan HEALTHY SNACK ON LOWERING BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSIVE*. 8(2), 147–157.
- Israyati, N., Ardhiyanti, Y., & Triana, A. (2021). Penyuluhan Tentang Hipertensi Pada Lansia Dan Pelatihan Senam Lansia. *Prosiding Hang Tuah Pekanbaru*, 1, 99–103. <https://doi.org/10.25311/prosiding.vol1.iss2.93>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Provinsi DKI Jakarta: Riskesdas 2018. In *Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.
- Lukitaningsih, C. (2023). JURNAL PENGEMBANGAN ILMU DAN PRAKTIK KESEHATAN. *E-Journal.Lppmdianhusada*, 10(1), 35–45.
- Muflih, M., Asmarani, F. L., Suwarsi, S., Erwanto, R., & Amigo, T. A. E. (2023). Pemberian edukasi video dan diskusi interaktif terhadap peningkatan pengetahuan bahaya merokok, narkoba, dan seks bebas pada remaja. *Journal of Public Health Innovation*, 3(02), 249–256. <https://doi.org/10.34305/jphi.v3i02.746>
- Nugraheni, U., & Soleman, S. R. (2024). Penerapan Terapi Rendam Kaki Air Jahe Merah Hangat Terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sukoharjo. *Jurnal Praba: Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, 2(3), 136–146.
- Pratiwi, G. D., Vita Lucy, & Paramitha. (2022). Efektifitas Penggunaan Media Leaflet Dalam Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Pencegahan Tuberkulosis. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 8(3), 8–13. <https://doi.org/10.33023/jikep.v8i3.1153>
- Rahmadhani, M. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi Pada Masyarakat Di Kampung Bedagai Kota Pinang. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 4(1), 52–62. <https://doi.org/10.30743/stm.v4i1.132>
- Sunarti, Imam sunarno, A. (2015). Hypertension Patients Efforts to Maintain Healthy Lifestyles. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 2(2), 120–125. <https://doi.org/10.26699/jnk.v2i2.art.p120-125>
- Ulfa, S. W., Pulungan, A. H., Amanda, N. B., Salsabila, M., & Gea, S. H. (2023). Identifikasi Produk Obat yang Berbahan Dasar Alga pada Pasar Tradisional dan Pasar Modern di Kota Medan. *Jurnal Edukasi Nonformal*, 4(1), 178–188.