

**PEMERIKSAAN TEKANAN DARAH DAN EDUKASI TENTANG HIPERTENSI
SERTA PENANGANANYA**

Badrul Zaman^{1*}, Khairiyatul Munawwarah², nurlaili³, Muakhir Syah Putra⁴,
Bukhari⁵, Sri Wahyuni⁶, Jihan rabial⁷, Nurul Husna⁸

¹⁻⁸Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh

Email Korespondensi: badrulz886@gmail.com

Disubmit: 15 Juni 2023

Diterima: 07 Juli 2023

Diterbitkan: 01 Agustus 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i8.10496>

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang menjadi masalah serius saat ini, penyakit hipertensi dapat dipicu oleh faktor gaya hidup yang terkait pola makan yang tidak sehat, merokok dan kurang olah raga, adanya riwayat keluarga hipertensi serta juga bisa disebabkan faktor stress. Kurangnya kesadaran masyarakat dalam mengontrol tekanan darah dan minimnya pengetahuan tentang penyakit hipertensi dan penanganannya menyebabkan seringnya penderita mengalami peningkatan tekanan darah yang berulang dan bahkan terjadinya komplikasi lanjut. Edukasi yang dapat diberikan dengan memodifikasi gaya hidup dan pola makan yang sehat. Adapun tujuan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah melakukan pemeriksaan tekanan darah dan edukasi tentang hipertensi serta penanganannya di Desa Blang Geulanggang Kecamatan Peusangan Kabupaten Bireuen. Metode yang digunakan dalam melakukan pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan cara penyuluhan. Memberikan edukasi dan pendampingan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat. Setelah dilakukan pengabdian kepada masyarakat ini masyarakat mampu menerapkan gaya hidup dan pola makan yang sehat serta dapat mengedukasi pengetahuan penyakit hipertensi kepada warga lainnya untuk mencegah serta meningkatkan kesadaran dalam mengatasi masalah penyakit hipertensi ini.

Kata Kunci: Hipertensi, Edukasi, Tekanan Darah, Penanganan

ABSTRACT

Hypertension is a degenerative disease which is a serious problem today. Hypertension can be triggered by lifestyle factors related to unhealthy eating patterns, smoking and lack of exercise, there is a family history of hypertension and it can also be caused by stress factors. The lack of public awareness in controlling blood pressure and the lack of knowledge about hypertension and its treatment causes frequent sufferers to experience repeated increases in blood pressure and even the occurrence of advanced complications. Education that can be provided by modifying a healthy lifestyle and eating pattern. The purpose of this community service is to check blood pressure and educate about hypertension and its management in Blang Geulanggang Village, Peusangan District, Bireuen Regency. The method used in conducting community service is by counseling. Provide education and assistance in increasing public awareness. After community service, the

community is able to adopt a healthy lifestyle and eating pattern and can educate other residents about hypertension to prevent and increase awareness in overcoming the problem of hypertension.

Keywords: *Hypertension, Education, Blood Pressure, Treatment*

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang selalu mendapat perhatian di dunia, pasalnya penyakit hipertensi ini merupakan salah satu penyebab morbiditas terbesar di dunia. Penderita hipertensi diperkirakan mencapai 1,5 miliar pada tahun 2025 dari total seluruh penduduk dunia dan mortalitas yang disebabkan dapat mencapai 9,4 juta individu (Tika, 2021). Hipertensi/darah tinggi sering disebut silent killer, karena diam-diam dapat 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 et al., 2019).

Prevalensi hipertensi sebesar 34,1%. Angka tersebut menunjukkan peningkatan dari sebelumnya yang dilakukan oleh Riskesdas pada tahun 2013 yakni sebesar 25,%. Dari sekian banyak penderita hipertensi tersebut di Indonesia, diperkirakan hanya sebanyak 1/3 kasus hipertensi yang dapat didiagnosis, sisanya tidak terdiagnosis (Riskesdas, 2018). Di Aceh jumlah kasus untuk hipertensi pada tahun 2018 berjumlah 172.213 kasus sementara di Kabupaten Pidie Jaya hipertensi merupakan urutan ke-6 dalam sepuluh penyakit terbanyak dengan jumlah kasus di tahun 2018 sebanyak 4.190 kasus dan sebanyak 5.091 kasus di tahun 2019 (Nuriani et al., 2021).

Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah tinggi dengan tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg. Tekanan darah pada manusia secara alami berfluktuasi setiap harinya. Tekanan darah tinggi dianggap bermasalah apabila tekanan tersebut bersifat persisten (Akbar et al., 2020). Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyebab utama gagal jantung, stroke dan gagal ginjal. Tekanan darah tinggi disebut sebagai "pembunuh diam-diam" karena orang dengan darah tinggi sering tidak menampakkan gejala (Kartika et al., 2021).

Penatalaksanaan hipertensi seperti kepatuhan diet, kepatuhan minum obat hipertensi, dan modifikasi lingkungan merupakan hal penting yang dapat mengontrol hipertensi pada lansia yang selanjutnya dapat mencegah terjadinya komplikasi. Dalam melaksanakan manajemen hipertensi ini, dukungan dan motivasi kepada penderita penting dilakukan oleh berbagai pihak mulai dari keluarga, petugas kesehatan hingga masyarakat (kader posyandu lansia) (Nuryanto & Adiana, 2019).

Promosi kesehatan memang selama ini lebih difokuskan pada kelompok berisiko yang belum terkena penyakit. Namun, bukan berarti kelompok yang sudah menderita penyakit tidak mendapat perhatian untuk dididikasi (Nuridayanti et al., 2018). Upaya untuk meningkatkan pemahaman penderita mengenai penyakit hipertensi dan komplikasinya salah satunya dapat dilakukan melalui kegiatan Pendidikan Kesehatan Masyarakat (PKM). Pemberian edukasi yang dilakukan kepada masyarakat diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat

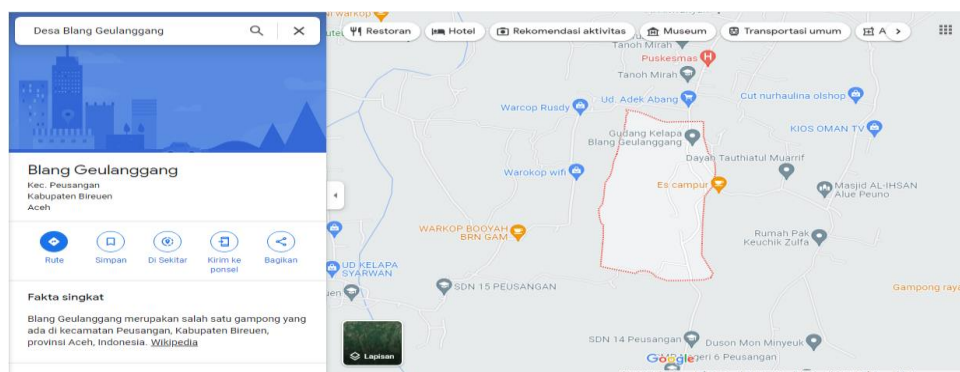
untuk mengikuti manajemen hipertensi yang disarankan sehingga diharapkan tekanan darah dapat tetap terkontrol dan terhindar dari terjadinya komplikasi.

Tujuan dilakukan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk mengedukasi masyarakat dalam peningkatan pengetahuan tentang hipertensi, pengukuran tekanan darah dan peanganannya baik secara farmakologi maupun secara non farmakologi.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Dalam mendukung upaya promosi kesehatan kepada masyarakat dan pelaksanaan darma pengabdian masyarakat maka dosen berpartisipasi dalam memberikan edukasi tentang hipertensi dan pemeriksaan tekanan darah di Desa Blang Geulanggang Kecamatan Peusangan Kabupaten Bireuen. Tujuan dilaksanakan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi tentang hipertensi, penanganannya dan memfasilitasi masyarakat dengan memberikan pemeriksaan kesehatan gratis meliputi pemeriksaan tekanan darah dan kolesterol. Oleh karena itu, perlu dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan target yang ingin dicapai adalah semakin meningkatnya pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan pencegahannya serta masyarakat mendapatkan pemeriksaan kesehatan yakni pemeriksaan tekanan darah. Hasil dari pengabdian kepada masyarakat ini berupa adanya pemeriksaan tekanan darah, pemberian edukasi kepada masyarakat tentang hipertensi dan penanganannya.

Pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Desa Blang Geulanggang Kecamatan Peusangan Kabupaten Bireuen, dikarenakan masih banyaknya masyarakat yang menderita hipertensi untuk mencermati kurangnya kesadaran masyarakat dalam mengontrol tekanan darah dan masih minimnya pengetahuan tentang hipertensi dan penanganannya, sehingga banyak diantara penderita mengalami Tekanan Darah yang tidak terkontrol. Rendahnya kesadaran masyarakat dalam mengontrol tekanan darahnya dapat berdampak lanjut terjadinya komplikasi. Penyakit ini telah menjadi masalah utama dalam kesehatan masyarakat Indonesia baik di perkotaan maupun di didaerah pedesaan saat ini. Berdasarkan permasalahan yang telah penulis jelaskan apakah masyarakat di tempat dilakukan PkM ada melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin dan mengikuti kegiatan dalam hal peningkatan pengetahuan tentang hipertensi serta penanganannya?.



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

3. KAJIAN PUSTAKA

Salah satu penyakit tidak menular yang saat ini menjadi prioritas dalam dunia, dimana tanpa disadari penderita mengalami komplikasi pada organ-organ vital seperti jantung, otak ataupun ginjal. Gejala-gejala akibat hipertensi, seperti pusing, gangguan penglihatan, dan sakit kepala, sering kali terjadi pada saat hipertensi sudah lanjut disaat tekanan darah sudah mencapai angka tertentu yang bermakna (Triyanto E, 2014).

Hipertensi tersebut, apabila tidak terkontrol atau tidak diberi perhatian khusus dapat menyebabkan berbagai komplikasi seperti bila mengenai jantung kemungkinan dapat terjadi infark miokard, jantung koroner, gagal jantung kongestif, bila mengenai otak terjadi stroke, ensefalopati hipertensif, dan bila mengenai ginjal terjadi gagal ginjal kronis, sedangkan bila mengenai mata akan terjadi retinopati hipertensif (Nuraini, 2015).

Upaya dalam tatalaksana pasien hipertensi ialah dimulai dari modifikasi gaya hidup pasien terlebih dahulu, lalu diberi obat sesuai kriteria dan anjuran dokter. Hal ini dilakukan untuk mengontrol kadar tekanan darah pasien agar tidak tinggi atau selalu terkontrol dalam batas yang dianjurkan (Tika, 2021).

Beberapa faktor resiko yang dapat menyebabkan terjadinya tekanan darah tinggi yaitu usia lanjut dan adanya riwayat tekanan darah tinggi dalam keluarga, obesitas, kadar garam tinggi, dan kebiasaan hidup seperti merokok dan minuman beralkohol. Selain itu juga terdapat faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya tekanan darah tinggi yaitu kelebihan berat badan yang diikuti dengan kurangnya berolahraga, serta mengonsumsi makanan yang berlemak dan berkadar garam tinggi (Azri Hazwan & Gde Ngurah Indraguna Pinatih, 2017).

Pencegahan hipertensi merupakan bagian dari pengobatan hipertensi itu sendiri dikarenakan mampu memutus mata rantai hipertensi dan komplikasinya. Pencegahan hipertensi dapat dilakukan dengan berbagai cara diantaranya adalah dengan memberikan edukasi kepada masyarakat, olahraga teratur minimal 30 menit perhari, gizi seimbang, penggunaan antihipertensi, dan pencegahan autoimunitas (Lisiswanti & Dananda, 2016).

Pengelolaan hipertensi dapat berupa pencegahan ataupun pengendalian hipertensi salah satunya melalui edukasi. Berbagai riset menunjukkan bahwa edukasi pasien berdampak positif terhadap penurunan tekanan darah, serta peningkatan pengetahuan dan sikap pasien (Żylińska & Kosior, 2018).

Perubahan tekanan darah menjadi indikator yang dapat dilihat terkait berhasil atau tidaknya suatu upaya pencegahan atau pengendalian hipertensi. Upaya tersebut dapat berupa edukasi tatap muka atau kombinasi dengan media lain seperti menonton video, booklet, buku panduan, dan lain sebagainya (M. Yatim et al., 2019). Berbagai penelitian mengungkapkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah baik sistol maupun diastol setelah mendapatkan intervensi edukasi (Kilic et al., 2018).

Pengelolaan hipertensi dapat berupa pencegahan dan pengendalian hipertensi. Maka dari itu kegiatan edukasi penting dilakukan dengan melalui kegiatan penyuluhan agar masyarakat dapat mengubah perilaku menjadi lebih baik. Dan diharapkan agar menerapkan serta mengedukasi kepada warga lainnya untuk mencegah dan mengatasi masalah penyakit hipertensi ini (Adiatman, 2020).

4. METODE

Metode yang dilakukan dengan menggunakan 3 tahap, antara lain:

a. Tahap persiapan

Dalam melakukan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan Judul pemeriksaan tekanan darah dan edukasi tentang hipertensi serta penanganannya dengan menggunakan metode penyuluhan dan memberikan media lainnya seperti leaflet. Dalam pelaksanaannya yaitu dengan menyampaikan materi terkait definisi penyakit hipertensi, faktor-faktor yang memicu terjadinya penyakit hipertensi, pencegahan dan penanggulangan penyakit hipertensi. Kegiatan tersebut dilakukan di Aula Masyarakat Desa Geulanggang Kecamatan Peusangan Kabupaten Bireuen. Dihadiri oleh 25 peserta.

b. Tahap pelaksanaan

Dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini narasumber yang memberikan edukasi adalah dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh yang kompeten dibidannya serta pemeriksaan tekanan darah selain dilakukan oleh dosen juga dibantu oleh mahasiswa dan kader setempat.

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah diawali dengan penjelasan dalam bentuk ceramah yang juga disertai dengan berbagai contoh masalah terkait dengan hipertensi. Materi dijelaskan dengan kurun waktu \pm 45 menit, lalu dilanjutkan dengan sesi Tanya jawab. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada hari Kamis, 18 Mei 2023 pukul 09.00 s.d. 11.00 WIB.

c. Tahap evaluasi

Sesi tanya jawab yang diberikan selama 20 menit ternyata tidak cukup bagi peserta, mengingat ternyata antusiasme peserta yang ingin mengetahui masalah tentang hipertensi begitu beragam sehingga waktu yang dihabiskan dalam sesi tanya jawab \pm 60 menit. Berbagai pertanyaan diajukan kepada narasumber berkaitan berbagai hal dalam penanganan dan pengobatan hipertensi baik medis maupun secara non medis.

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Hasil yang dicapai dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah memberikan edukasi dan pendampingan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat Desa Blang Geulanggang Kecamatan Peusangan Kabupaten Bireuen untuk menjaga gaya hidup dan pola hidup yang sehat untuk mencegah dan mengendalikan hipertensi.

Tentu dengan materi yang disampaikan dapat mendukung warga dilingkungan tersebut agar menerapkan serta mengedukasi kepada warga lainnya untuk mencegah dan mengatasi masalah penyakit. Adapun luaran yang dihasilkan dari kegiatan pengabdian ini adalah mencegah terjadinya hipertensi.

Setelah dilakukan pemeriksaan dan penyuluhan tekanan darah, ternyata banyak dari kalangan lansia yang mengalami hipertensi dan tidak mengetahui cara pencegahan hipertensi.



Gambar 2. Pengabdian Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh



Gambar 3. Melakukan Pemeriksaan Tekanan Darah



Gambar 4 Melakukan Edukasi Tentang Hipertensi

b. Pembahasan

Hipertensi sering terjadi pada orang tua. Karena penuaan adalah proses alami yang ditandai dengan penurunan fisik, orang lanjut usia lebih mungkin menderita hipertensi sistolik dan diastolik. Secara fisiologis normal bagi orang tua untuk memiliki pembacaan tekanan darah tinggi. Selain penurunan aktifitas yang berkaitan dengan usia, kondisi ini terjadi karena dinding arteri pada orang tua menebal dan kaku akibat arteriosclerosis, sehingga darah harus mengalir melalui pembuluh yang lebih sempit dari biasanya dan terjadi peningkatan tekanan (Puspa et al., 2023).

Hal PKM ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Iswahyuni (2017) yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat aktifitas fisik dan hipertensi. Semakin aktif aktifitas

fisiknya akan semakin normal tekanan darah baik pada hipertensi sistole maupun diastole, dan semakin tidak aktif aktifitas fisiknya semakin tinggi tekanan darah baik pada hipertensi sistole maupun diastole. Selain itu kebiasaan makan yang buruk juga dapat menimbulkan hipertensi (Damanik & Sitompul, 2020).

Edukasi pencegahan hipertensi pada lansia bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia mencegah hipertensi guna mewujudkan lansia sehat dan produktif. Penelitian yang dilakukan oleh Hepilita & Saleman, (2019) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan antara sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Pendidikan orang dewasa yang dapat merubah jika isi serta cara atau metode belajar yang sesuai dengan perubahan yang subyek rasakan. Pengetahuan berkaitan erat dengan pendidikan. Seseorang yang memiliki pendidikan tinggi diharapkan mempunyai pengetahuan yang luas. Hal tersebut bukan berarti orang dengan pendidikan rendah mempunyai pengetahuan yang rendah. Pengetahuan dapat diperoleh dari mana saja termasuk melalui edukasi penyuluhan.

Hal PkM ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jaralnape et al, (2016) menyebutkan bahwa pemberian edukasi mengenai hipertensi pada 75 responden di Afrika Utara selama 3 bulan terbukti dapat meningkatkan pengetahuan secara signifikan ($p < 0,05$). Sebuah penelitian yang menggunakan pendekatan health belief models, menjelaskan bahwa edukasi terhadap lansia yang hipertensi mampu meningkatkan kepedulian lansia terhadap kondisi kesehatan ($p < 0,001$) (Khorsandi, 2017).

Hipertensi seringkali merupakan vital sign dari awal perkembangan penyakit lain sehingga harus selalu dimonitoring. Namun, secara umum, gejala peningkatan tekanan darah diantaranya sakit kepala/rasa berat di tengkuk leher, pusing, jantung berdebar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging, serta mimisan (Baig & GholamHosseini, 2013).

Hasil PkM ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sofiana & Putri, (2018) penyuluhan merupakan salah satu metode yang sangat efektif untuk memberikan edukasi serta dapat melakukan pendekatan kepada masyarakat. Hal tersebut terbukti pada saat sebelum diberikan penyuluhan, pengetahuan masyarakat tentang hipertensi sangatlah kurang. Pada saat penyuluhan berlangsung para peserta sangat antusias bertanya dan mengikuti penyuluhan hingga selesai. Dampak dari penyuluhan kesehatan sangat berpengaruh untuk meningkatkan pengetahuan pasien tentang hipertensi, serta dapat meningkatkan pola hidup sehingga dapat mengontrol tekanan darah. Meningkatnya pengetahuan pasien tentang hipertensi, maka semakin mendorong seseorang untuk berperilaku yang lebih baik agar tekanan darah dapat terkendali.

Pencegahan dan pengobatan hipertensi dapat dilakukan dengan memodifikasi gaya hidup seperti mengatur pola makan, aktivitas fisik, pemantauan kesehatan secara berkala, mengatasi stress, pengendalian berat badan, berhenti merokok, diet jantung rendah, menghindari asupan alkohol (Ariyanti et al., 2020).

Karena semakin meningkatnya pengetahuan masyarakat tentang hipertensi akan mendorong seseorang untuk berperilaku yang lebih baik dalam mengontrol hipertensi sehingga tekanan darahnya tetap

terkendali, pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi juga mempengaruhi kepatuhan masyarakat dalam melakukan pengobatan. Seiring dengan meningkatnya pengetahuan tentang hipertensi maka dapat melakukan penatalaksanaan penyakitnya sehingga masyarakat menjadi lebih baik.

6. KESIMPULAN

Pelaksanaan Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yang ditujukan kepada warga melalui kegiatan pemeriksaan tekanan darah, edukasi tentang Hipertensi dan penanganannya kepada masyarakat Desa Blang Geulanggang Kecamatan Peusangan Kabupaten Bireuen tersebut agar mampu menerapkan serta dapat mengedukasi pengetahuan penyakit hipertensi kepada warga lainnya untuk mencegah serta meningkatkan kesadaran dalam mengatasi masalah penyakit.

Diharapkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menjadi bahan masukan kepada pelayanan kesehatan setempat supaya dapat melakukan screening secara menyeluruh untuk mengetahui data jumlah penderita hipertensi di Desa Blang Geulanggang Kecamatan Peusangan Kabupaten Bireuen dan terus memberikan edukasi kepada masyarakat setempat dalam upaya pencegahan terjadinya hipertensi.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Adiatman, A. Y. N. (2020). Efektifitas Edukasi Dalam Pencegahan Dan Pengendalian Hipertensi Adiatman. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 11(1), 228-232.
- Akbar, F., Nur, H., & Humaerah, U. I. (2020). Karakteristik Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Buku (Characteristics Of Hypertension In The Elderly). *Jurnal Wawancara Kesehatan*, 5(2), 2548-4702.
- Ariyanti, R., Preharsini, I. A., & Sipolio, B. W. (2020). Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia. *To Maega: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 74. <https://doi.org/10.35914/Tomaega.V3i2.369>
- Azri Hazwan, & Gde Ngurah Indraguna Pinatih. (2017). Gambaran Karakteristik Penderita Hipertensi Dan Tingkat Kepatuhan Minum Obat Di Wilayah Kerja Puskesmas Kintamani I. *Intisari Sains Medis*, 8(2), 130-134. <https://doi.org/10.1556/ism.V8i2.127>
- Baig, M. M., & Gholamhosseini, H. (2013). A Remote Monitoring System With Early Diagnosis Of Hypertension And Hypotension. *Ieee Embs Special Topic Conference On Point-Of-Care (Poc) Healthcare Technologies: Synergy Towards Better Global Healthcare, Pht 2013*, 34-37. <https://doi.org/10.1109/Pht.2013.6461278>
- Damanik, S., & Sitompul, L. N. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dengan Hipertensi Pada Lansia. *Nursing Arts*, 14(01), 30-36. <https://poltekkes-sorong.e-journal.id/nursingarts/article/download/110/64>
- Hepilita, Y., & Saleman, K. A. (2019). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Diet Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Usia Dewasa Di Puskesmas Mombok Manggarai Timur 2019. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 4(2), 91-100.
- Imelda, Sjaaf, F., & Paf, T. P. (2019). Faktor- Faktor Yang Berhubungan

- Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Air Dingin Lubuk Minturun. *Health Anda Medical Journal*, 2(2), 68-77.
- Iswahyuni, S. (2017). Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dan Hipertensi Pada Lansia. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 14(2), 1. <https://doi.org/10.26576/Profesi.155>
- Jaralnape, A. A. A., Abdalla, A., Jarelnape, A., Abdullah, N. T. M., Yousif, K. I., Abdel, E.-S., & El-Rufai, M. (2016). The Effect Of Health Educational Program On Patients' Knowledge About Hypertension And Its' Management (In Sudan-White Nile State). *International Journal Of Preventive Medicine Research*, 2(4), 17-22. <http://www.aiscience.org/journal/ljpmrhttp://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>
- Kartika, M., Subakir, S., & Mirsiyanto, E. (2021). Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020. *Jurnal Kesmas Jambi*, 5(1), 1-9. <https://doi.org/10.22437/jkmj.v5i1.12396>
- Khorsandi. (2017). *Investigation Of The Effect Of Education Based On The Health Belief Model On The Adoption Of Hypertension-Controlling Behaviors In The Elderly*. 233-240. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5291452/pdf/Cia-12-233.pdf>
- Kilic, D., Turkoglu, N., Yalcinoz Baysal, H., Adibelli, D., Bilgin, S., & Akyil, R. C. (2018). The Effect Of Education Provided Using The Roy's Adaptation Model On Hypertension Management. *International Journal Of Caring Sciences*, 11(1), 1-333. www.internationaljournalofcaringsciences.org
- Lisiswanti, R., & Dananda, D. N. A. (2016). Hypertension Prevention Efforts. *Majority*, 5(3), 50-54. <https://juka.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1036>
- M. Yatim, H., Wong, Y. Y., Neoh, C. F., Lim, S. H., Hassali, M. A., & Hong, Y. H. (2019). Factors Influencing Patients' Hypertension Self-Management And Sustainable Self-Care Practices: A Qualitative Study. *Public Health*, 173, 5-8. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2019.04.020>
- Nuraini, B. (2015). Risk Factors Of Hypertension. *J Majority*, 4(5), 10-19.
- Nuriani, N., Rochadi, K., & Aguslina Siregar, F. (2021). Hubungan Merokok Terhadap Kejadian Hipertensi Di Kabupaten Pidie Jaya. *Jurnal Health Sains*, 2(6), 820-828. <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i6.191>
- Nuridayanti, A., Makiyah, N., & Rahmah. (2018). Pengaruh Edukasi Terhadap Kepatuhan Minum Obat Penderita Hipertensi Di Pos Pembinaan Terpadu Kelurahan Mojoroto Kota Kediri Jawa Timur. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 6(1), 1-7.
- Nuryanto, K., & Adiana, N. (2019). Dukungan Sosial Dan Perilaku Promosi Kesehatan Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 1(2), 151-159. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v1i2.72>
- Puspa, S., Lubis, W., & Muzana, S. R. (2023). Pemeriksaan Tekanan Darah Dan Edukasi Hipertensi Pada Warga Gampong Lambunot. *Eastasouth Journal Of Effective Community Services*, 01(03), 84-90.
- Riskesdas. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*.
- Sofiana, L., & Putri, H. (2018). Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Hipertensi Melalui Metode Penyuluhan. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 171-176.

- Tika, T. T. (2021). Pengaruh Pemberian Daun Salam (*Syzygium Polyanthum*) Pada Penyakit Hipertensi : Sebuah Studi Literatur. *Jurnal Medika*, 03(01), 1260-1265. [Http://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/jmh/article/download/263/177](http://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/jmh/article/download/263/177)
- Żylińska, E., & Kosior, D. A. (2018). Education, Cardiovascular Risk Factors, And Blood Pressure Control In Hypertensive Outpatients. *Kardiologia Polska*, 76(11), 1551-1561. <https://doi.org/10.5603/Kp.A2018.0157>