

PENINGKATAN PENGETAHUAN MASYARAKAT MELALUI PENDIDIKAN
KESEHATAN DALAM RANGKA PENCEGAHAN HIPERTENSI
DI GMAHK JEMAAT KOLAYINUK

Yunita Kristina^{1*}, Fransisca B.B², Korinus Suweni³, Eva Sinaga⁴

^{1,2,4}Universitas Cenderawasih Jayapura Papua

³Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Jayapura

Email Korespondensi: yunkris78@gmail.com

Disubmit: 24 Januari 2024

Diterima: 30 Mei 2026

Diterbitkan: 01 Juni 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v9i6.13998>

ABSTRAK

Kasus Hipertensi di Papua menduduki posisi terendah dari 33 provinsi yang ada di Indonesia dengan jumlah 11.893 kasus (Rikesdas Provinsi Papua, 2018). Hasil observasi di GMAHK JEMAAT KOLAYINUK masyarakat suka mengonsumsi makanan berlemak seperti olahan daging merah, dan masyarakat kurang berolahraga. Ada 10 orang ketika diwawancarai mengatakan mengalami hipertensi. Tujuan : Peningkatan pengetahuan tentang pencegahan hipertensi di masyarakat. Eksperimen, pendekatan pre-experimental design dengan One group pretest- posttest design. Peneliti menggunakan desain untuk mengetahui pengaruh. Analisa uji pengaruh menggunakan *Paired samples T Test*. Pre test masyarakat memiliki Sebagian besar pengetahuan kurang sebanyak 72,9 %. Post test masyarakat memiliki pengetahuan baik 100%, Table paired samples T test nilai signifikansi 2 tail = 0.000, kurang dari 0.05, menunjukkan ada perbedaan signifikan variabel awal dengan variable akhir, artinya pretest dan posttest menunjukkan pengaruh bermakna terhadap perlakuan yang diberikan. Peningkatan pengetahuan tentang pencegahan hipertensi di Masyarakat. Pendidikan Kesehatan Dalam Rangka Pencegahan Hypertensi Di GMAHK sangat dibutuhkan masyarakat untuk membantu mereka agar dapat merawat keluarga Hypertensi dan dapat melakukan pencegahan Hypertensi.

Kata Kunci: Pengetahuan, Pendidikan Kesehatan, Pencegahan Hypertensi, Koya Koso.

ABSTRACT

Hypertension cases in Papua occupy the lowest position of the 33 provinces in Indonesia with a total of 11,893 cases (Rikesdas Papua Province, 2018). The results of observations at GMAHK KOLAYINUK CONGREGATION, people like to consume fatty foods such as processed red meat, and people do not exercise enough. There were 10 people when interviewed who said they had hypertension. Increase knowledge about preventing hypertension in the community. Experiment, pre-experimental design approach with One group pretest-posttest design. Researchers use design to determine influence. Analysis of the influence test using Paired samples T Test. Results: In the pre-test, the majority of people had less knowledge, as much as 72.9%. Post test, the

community has 100% good knowledge, Table paired samples T test significance value 2 tail = 0.000, less than 0.05, shows that there is a significant difference between the initial variable and the final variable, meaning that the pretest and posttest show a significant influence on the treatment given. Increased knowledge about preventing hypertension in the community. Health Education in the Context of Preventing Hypertension at GMAHK is really needed by the community to help them be able to care for their families with Hypertension and be able to prevent Hypertension.

Keywords: Knowledge, Health Education, Hypertension Prevention, Koya Kosso.

1. PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri yang mengangkut darah dari jantung dan memompa ke seluruh jaringan dan organ-organ tubuh secara terus-menerus lebih dari suatu periode (Sartik *et al.* 2017). Hipertensi juga didefinisikan sebagai tekanan darah persisten dimana tekanan sistoliknya berada di atas 140 mmHg dan tekanan diastoliknya di atas 90 mmHg. Hipertensi dikatakan ringan bila tekanan diastoliknya berada antara 95-104 mmHg, hipertensi sedang jika tekanan diastoliknya berada antara 105 dan 114 mmHg dan hipertensi berat bila tekanan diastoliknya pada 115 mmHg atau lebih. Gambaran pembagian ini berdasarkan peningkatan tekanan diastolik karena dianggap lebih serius dari peningkatan sistolik (Padila, 2013).

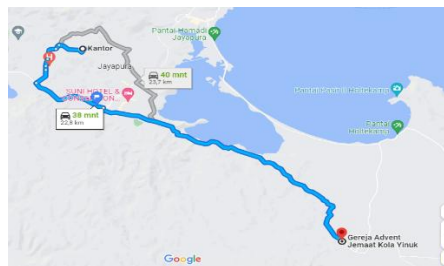
World Health Organization (WHO) secara global memperkirakan sekitar 1 milyar penduduk di seluruh dunia menderita hipertensi pada tahun 2019 (WHO, 2019). *World Heart Federation* tahun 2018 memperkirakan 40% dari penduduk di seluruh dunia menderita hipertensi (*World Heart Federation*, 2020). Hipertensi menyebabkan 8 juta penduduk diseluruh dunia meninggal setiap tahunnya, dimana hampir 1,5 juta penduduk diantaranya terdapat di kawasan Asia Tenggara (Tarigan *et al.* 2020). Di Indonesia, prevalensi hipertensi terus meningkat dari tahun ke tahun. Prevalensi penyakit hipertensi di Indonesia berdasarkan data dari kemenkes 2017 pada usia >18 tahun prevalensi penyakit hipertensi sebesar 27.3% (Kemenkes RI, 2017). Hasil Riset Kesehatan Dasar menyebutkan prevalensi hipertensi pada tahun 2018 sebesar 34.1% dibandingkan dengan tahun 2013 yaitu sebesar 25.8% dengan provinsi prevalensi tertinggi adalah Kalimantan Selatan sebesar 44,1% dan terendah dalam provinsi Papua sebesar 22,2% (Kemenkes RI, 2018). Pada tahun 2018 prevalensi penyakit hipertensi sebesar 34.1% (Risikesdas, 2018). Di Indonesia pada tahun 2019 penderita hipertensi menurut data dari kemenkes RI tercatat prevalensi penderita hipertensi naik dari tahun sebelumnya menjadi 38.7% (Kemenkes RI, 2019).

Menurut Kemenkes, (2019) faktor penyebab tekanan darah tinggi meliputi genetik, obesitas, stress, kurang olahraga, merokok, konsumsi tinggi garam, umur, ras, dan konsumsi alcohol hal ini berpengaruh pada perubahan struktur dan fungsi arteri yang mengalami penuaan seperti penumpukan kolesterol pada pembuluh darah. Pembuluh besar menjadi tidak elastis. Disfungsi endotel, dan penurunan pelepasan *nitric oxide* menyebabkan kekakuan pada pembuluh darah sehingga meningkatkan denyut jantung. Berdasarkan data Rikesdas Provinsi Papua, (2018) kasus

hipertensi di Papua pada posisi terendah dari 33 provinsi yang ada di Indonesia dengan jumlah kasus sebanyak 11.893 kasus. Dari hasil observasi Gereja Masehi Advent Hari Ketujuh (GMAHK) JEMAAT KOLAYENUK terletak 15 km dari Abepura, masyarakat tersebut lebih banyak mengonsumsi makanan yang berlemak seperti olahan daging merah seperti “Barapen” dan juga masyarakat tersebut kurang berolahraga. Hal ini yang menyebabkan tekanan darah tinggi. Dan dari hasil wawancara yang dilakukan pada beberapa ditemukan 10 orang yang terkena hipertensi. Didasari latar belakang diatas, maka kami tertarik untuk melakukan pengabdian tentang “Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Melalui Pendidikan Kesehatan Dalam Rangka Pencegahan Hipertensi Di Gereja Masehi Advent Hari Ketujuh (GMAHK) Jemaat Kola Yenuk Jl. Raya Abepura - Arso Km IX Koya Kosso.”.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan data Rikesdas Provinsi Papua, (2018) kasus hipertensi di Papua pada posisi terendah dari 33 provinsi yang ada di Indonesia dengan jumlah kasus sebanyak 11.893 kasus. Dari hasil observasi Gereja Masehi Advent Hari Ketujuh (GMAHK) JEMAAT KOLAYENUK terletak 15 km dari Abepura, masyarakat tersebut lebih banyak mengonsumsi makanan yang berlemak seperti olahan daging merah seperti “Barapen” dan juga masyarakat tersebut kurang berolahraga. Hal ini yang menyebabkan tekanan darah tinggi. Dan dari hasil wawancara yang dilakukan pada beberapa ditemukan 10 orang yang terkena hipertensi. Berdasarkan Latar Belakang diatas maka, rumusan masalah tersebut adalah “Bagaimana “Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Melalui Pendidikan Kesehatan Dalam Rangka Pencegahan Hipertensi Di Gereja Masehi Advent Hari Ketujuh (GMAHK) Jemaat Kola Yenuk Jl. Raya Abepura - Arso Km IX Koya Kosso.”



Gambar 1. Peta Lokasi di Warga Masyarakat di Wilayah Gereja Masehi Advent Hari Ketujuh Jemaat Kola Yinuk Koya Kosso

3. KAJIAN PUSTAKA

Konsep Hipertensi

Hipertensi merupakan kondisi atau keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas batas normal yang ditunjukkan oleh angka sistolik (bagian atas) dan angka diastolik (bagian bawah) pada saat pemeriksaan tekanan darah menggunakan alat pengukur tekanan darah baik yang berupa air raksa ataupun alat ukur tekanan darah digital lainnya (Rosiana, 2014). Hipertensi merupakan kondisi yang dapat mengakibatkan peningkatan angka kesakitan

(*mordibilitas*) dan angka kematian/*mortabilitas*. Tekanan darah 140/90 mmHg didasarkan pada dua fase dalam setiap *denyut* jantung yaitu fase sistolik 140 menunjukkan fase darah yang sedang dipompa oleh jantung dan fase diastolik 90 menunjukkan fase darah yang kembali ke jantung (Triyanto, 2014).

Penyakit ini tergolong pada penyakit yang berisiko besar, bahkan sampai pada kematian. Hipertensi ini sering kali disebut sebagai *the silent killer*. Selain mematikan hipertensi juga akan berpengaruh pada jantung, ginjal, dan sistem endokrin (Hipertensi sekunder) yang menyebabkan 5-10% kasus lainnya. Sementara 90-95% kasus termasuk hipertensi primer yang tidak diketahui penyebabnya secara medis yang jelas (Tilong, 2014).

Perjalanan terjadinya hipertensi terlihat melalui terbentuknya angiotensin II dari angiotensin I oleh *angiotensin I-converting enzyme* (ACE). *Angiotensin I-converting enzyme* memegang peran fisiologis penting dalam mengatur tekanan darah. Darah yang mengandung angiotensinogen diproduksi di hati. Selanjutnya oleh hormon, renin (diproduksi oleh ginjal) akan diubah menjadi angiotensin I. Oleh ACE yang terdapat di paru-paru, angiotensin I diubah menjadi angiotensin II. Angiotensin II inilah yang memiliki peranan kunci dalam menaikkan tekanan darah melalui dua aksi utama. Aksi pertama yakni meningkatkan sekresi hormon antidiuretik (ADH) dan rasa haus. Hormon antidiuretik diproduksi di hipotalamus (kelenjar pituitary) dan bekerja pada ginjal untuk mengatur osmolalitas dan volume urin. Peningkatan ADH, sangat sedikit urin yang diekskresikan ke luar tubuh (antidiuresis), sehingga menjadi pekat dan tinggi osmolalitasnya. Untuk mengencerkan, volume cairan ekstraseluler akan ditingkatkan dengan cara menarik cairan dari bagian intraseluler. Akibatnya, volume darah meningkat, pada akhirnya akan meningkatkan tekanan darah. Aksi kedua adalah menstimulasi sekresi aldosteron dari korteks adrenal. Aldosteron merupakan hormon steroid yang memiliki peranan penting pada ginjal. Untuk mengatur volume cairan ekstraseluler, aldosteron akan mengurangi ekskresi NaCl (garam) dengan cara mereabsorpsinya dari tubulus ginjal. peningkatan konsentrasi NaCl akan diencerkan dengan cara meningkatkan volume cairan ekstraseluler yang pada gilirannya akan meningkatkan volume dan tekanan darah (Anggreini, 2009).

4. METODE

Jumlah Peserta yang datang pada saat kegiatan berjumlah 100 orang, peserta yang ikut kegiatan dari awal kegiatan (pretest) sampai selesai berjumlah 96 orang. Mitra yang dipilih adalah Gereja Masehi Advent Hari Ketujuh (GMAHK) Jemaat Kola Yenuk Jl. Raya Abepura - Arso Km Ix Koya Kosso

a. Bahan yang digunakan

Bahan Yang digunakan:

- 1) Kertas
- 2) Pulpen
- 3) Komsumsi
- 4) Booklet, Leaflet
- 5) Lembar Evaluasi

b. Desain alat, kinerja dan produktifitasnya

Peningkatan Pengetahuan Masyarakat melalui Pendidikan Kesehatan dalam rangka Pencegahan Hipertensi

c. Keterkaitan

PSIK FK - Uncen merupakan salah satu pendidikan kesehatan dalam keperawatan yang di kota Jayapura yang akan menciptakan perawat yang professional. Dalam keperawatan ada 10 peran perawat antara lain : Sebagai Care Provider (pemberi pelayanan), Pendidik, Manajer (pemimpin), Advokat (pelindung), Peneliti, Coordinator, Change Agent (pembaharu), Consultan, Consellor, Promotor. Kegiatan yang dilakukan dalam bidang kesehatan antara lain pembinaan, pelatihan, dan lain-lain. Adapun contoh kegiatan yang dilakukan adalah pembinaan

d. Langkah-langkah Pelaksanaan**1) Ceramah**

Ceramah adalah cara belajar atau mengajar yang menekankan pemberitahuan satu arah dari pengajar pada pelajar (pengajar aktif dan pelajar pasif). Pengajar memberi materi mengenai Hipertensi dan cara pecegahan dan mengatasi Hipertensi selama 12 menit dalam bentuk presentasi power point dan mind map yang disusun menarik sehingga masyarakat berantusias untuk mengikuti dan menyimak materi yang disampaikan. Disela menyajikan materi, pengajar mendemonstrasikan cara mencegah Hipertensi yang baik dan benar sehingga masyarakat melihat dan mengikuti yang ditunjukkan tim penyaji.

2) Diskusi

Masyarakat diberikan kesempatan untuk memberikan pertanyaan seputar Hipertensi.

3) Praktek

Praktek adalah melaksanakan sesuatu secara nyata seperti apa yang disebutkan dalam teori. Masyarakat diminta menuju tempat yang sudah disiapkan guna untuk mengukur tekanan darah dan mempraktekan cara mencegah Hipertensi yang baik dan benar seperti yang sudah penyaji sampaikan dalam ceramah. Adapun alat yang digunakan ialah Leaflet.

4) Evaluasi

Evaluasi adalah proses pengukuran akan efektivitas strategi yang digunakan dalam upaya mencapai tujuan. Evaluasi diberikan dengan cara pre-test dan post test, peserta menjawab 5 pertanyaan yang diberikan oleh tim penyaji.

5) Rancangan Evaluasi

- a) Satu minggu setelah diberikan pelatihan kader juru jentik cilik dalam rangka pengendalian vektor nyamuk malaria. Dari laporan ini dapat dievaluasi baik pemahaman masyarakat maupun kesuksesan Puskesmas yang sekaligus menjadi pusat dalam memberikan pendampingan pada masyarakat. Dosen yang memberikan pengabdian juga dapat memberikan pendampingan masyarakat. Evaluasi akan dilakukan melalui laporan kegiatan pendampingan masyarakat tentang Peningkatan Pengetahuan Masyarakat melalui Pendidikan Kesehatan dalam rangka Pencegahan Hipertensi. Evaluasi ini berlanjut pada pertemuan minggu ke - 4 dan ke - 10.

- b) Masyarakat yang menerima pembinaan juga akan diwawancarai untuk dapat melihat sejauh mana masyarakat dan Puskesmas yang sebagai pusat layanan kesehatan dalam memberikan support system dalam pertumbuhan dan perkembangan pengetahuan masyarakat.
- c) Setelah 6 bulan, akan dilakukan survey angka kejadian Hipertensi, dan masalah lainnya yang terjadi pada masyarakat.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yang sedianya akan dilakukan langsung ke Gereja, namun antusias para peserta sangat besar, dimana terdapat sekitar 96 orang yang mengikuti kegiatan secara aktif dari awal hingga selesai. Seluruh peserta mengikuti pre test, kegiatan pemaparan materi serta post test dengan baik. Pertanyaan - pertanyaan juga banyak sekali yang diajukan para peserta kepada nara sumber. Hal ini menunjukkan betapa besarnya antusiasme para peserta terhadap kegiatan yang dilakukan.

Tabel 1. Nilai Pre test

Pengetahuan	Frequency (n=96)	Percent (%)
Baik	26	27.1
Kurang	70	72.9
Total	96	100.0

Tabel 1 adalah data pre tes dilakukan pada masyarakat saat sebelum dilaksanakan pemberian pendidikan kesehatan tentang Hypertensi. Dari Tabel 1 menunjukkan bahwa saat pre test masyarakat yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 72,9 % dan pengetahuan baik sebanyak 27,1%.

Tabel 2. Nilai Post test

Pengetahuan	Frequency (n=96)	Percent (%)
Baik	96	100.0

Tabel 2 adalah data dari post test yang dilakukan pada masyarakat setelah selesai pemberian pendidikan kesehatan. Tabel 2 menunjukkan bahwa saat post test terjadi peningkatan pengetahuan pada masyarakat, masyarakat memiliki pengetahuan baik 100%.

Tabel 3. Uji Pengaruh (*Paired Samples Test*)

Paired Differences	t	df	Sig. (2- taile d)
--------------------	---	----	----------------------------

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	Sig.
				Lower	Upper		
Paired Sample 1: Pre_Tes - Post_Tes	-37.292	13.336	1.361	-39.994	-34.590	-27.398	.000

Tabel 3 adalah data dari hasil analisa uji pengaruh dengan menggunakan *Paired samples T Test*. Berdasarkan table paired samples T test nilai signifikansi 2 tail = 0.000, kurang dari 0.05, menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara variable awal dengan variable akhir, artinya pre test dan post test ini menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perlakuan yang diberikan. Pemberian pendidikan Kesehatan tentang hipertensi dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat.



Gambar 3. kegiatan PKM

b. Pembahasan

Pre tes dilakukan pada masyarakat saat sebelum dilaksanakan pemberian pendidikan kesehatan tentang Hipertensi. Hasilnya menunjukkan bahwa saat pre test pada masyarakat yang terbanyak memiliki pengetahuan kurang sebanyak 72,9 % dan pengetahuan baik sebanyak 27,1%. Yang artinya Masyarakat sebagian besar belum mengetahui tentang hipertensi serta cara mencegahnya. Setelah diberikan Pendidikan kesehatan tentang pencegahan hipertensi pada Masyarakat lalu dilakukan post test, hasil post test menunjukkan bahwa masyarakat memiliki pengetahuan baik 100%. Hal ini berarti terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat setelah diberikan Pendidikan Kesehatan tentang hipertensi dan pencegahannya.

Hasil analisa uji pengaruh dengan menggunakan *Paired samples T Test*. Berdasarkan table paired samples T test nilai signifikansi 2 tail = 0.000, kurang dari 0.05, menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara variable awal dengan variable akhir, artinya pretest dan posttest

ini menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perlakuan yang diberikan. Hal ini berarti pemberian pendidikan Kesehatan tentang hipertensi dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat.

Hasil pengabdian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Agus Suban (2013) yang menyatakan bahwa semakin baik pengetahuan seseorang tentang hipertensi maka semakin besar kesadaran untuk mengontrol tekanan darah. Menurut Notoatmodjo S, pengetahuan (knowledge) adalah hasil dari tahu dari manusia yang sekedar menjawab pertanyaan "what". Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan yang diperoleh seseorang sangat dipengaruhi oleh berbagai sumber informasi yang didapatkan baik internet, surat kabar, tabloid atau majalah, radio, TV, pendidikan kesehatan, bahkan dari orang lain (Wijayanti, 2018).

6. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian pada masyarakat dan pembahasan hasil pengabdian tersebut maka simpulan yang dapat diambil adalah terjadi Peningkatan pengetahuan masyarakat dalam pencegahan hipertensi.

SARAN

Pendidikan Kesehatan Dalam Rangka Pencegahan Hipertensi Di GMAHK sangat dibutuhkan masyarakat untuk membantu mereka agar dapat merawat keluarga Hipertensi dan dapat melakukan pencegahan Hipertensi.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Agus, S, (2013), Hubungan pengetahuan dan sikap tentang hipertensi dengan tekanan darah rata-rata pasien di poliklinik penyakit dalam rumah sakit Muhammadiyah Palembang. <http://repository.um-palembang.ac.id/id/eprint/540/1/SKRIPSI378-1704277490.pdf>
- Anggreini, (2009). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada pasien yang berobat di poliklinik dewasa Puskesmas Bangkinang*. <http://www.Yayanaichyar.Wordpress.com>.
- Dinkes Propinsi Papua, (2018), *Profil Kesehatan Papua*, Jayapura: Dinas Kesehatan Provinsi Papua.
- Fitri, (2013). *Hubungan tingkat pengetahuan dan sikap terhadap perilaku diet rendah garam pasien hipertensi di Puskesmas Bumidaya Kecamatan Palas Lampung Selatan*, <http://www.digilib.Unila.ac.id>
- Harmendo, (2008), *Faktor Risiko Kejadian Malaria Di Wilayah Kerja PuskesmasKenanga Kecamatan Sungailiat Kabupaten Bangka*, Tesis, UniversitasDiponegoro Semarang.
- Hasdianah, (2014). *Patologi dan Patofisiologi Penyakit*, Nuha Medika, Yogyakarta.
- Kartikasari AN. (2012). *Faktor Resiko Hipertensi Pada Masyarakat di Desa Kabongan Kidul Kabupaten Rembang Semarang*, <http://www.Artikel.Php.Portalgaruda>

- Kemenkes RI, (2017). *Info Data Pembinaan Kesehatan Olahraga Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI
- Kemenkes RI, (2018). *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Balai penelitian dan pengembangan Jakarta: Kemenkes RI
- Kemenkes RI, (2019). *Jumlah Penderita Hipertensi Di Indonesia*: Jakarta: Kemenkes RI
- Kristina, Y., Fransisca, B. B., Suweni, K., & Sinaga, E. (2024). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Melalui Pendidikan Kesehatan Dalam Rangka Pencegahan Hipertensi Di Gmakh Jemaat Kolayinuk. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(4), 1415-1428.
- Marbun, W. S., & Hutapea, L. (2022). Penyuluhan Kesehatan pada Penderita Hipertensi Dewasa terhadap tingkat pengetahuan hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 89-99.
- Nurchayani, W. F. (2021). Pemberdayaan masyarakat kelurahan sonorejo dalam rangka meningkatkan pengetahuan mengenai hipertensi dengan media poster. *Warta LPM*, 24(4), 656-666.
- Padila, (2013). *Asuhan Keperawatan Penyakit Dalam*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rahmat F. (2013). *Pengelolaan Pasien Hipertensi Grade II Dengan Pendekatan Medis dan Perilaku*, Jurnal Medula, Volume 1, Nomor 1, [http://www. Portalgaruda. org](http://www.Portalaruda.org)
- Retnaningsih, D. (2021). Peningkatan pengetahuan tentang hipertensi dengan metode pendidikan kesehatan di lingkungan masyarakat. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*.
- Riskesdas. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018.
- Rosiana. A. (2014). *Pengaruh pendampingan perilaku diet hipertensi terhadap kepatuhan diet pada penderita hipertensi di kampung Sanggarahan*. [http://www. Stikes kusumahusada.ac.id](http://www.Stikes kusumahusada.ac.id).
- Sarif, (2012). *Asuhan Keperawatan Gerontik*, Nuha Medika, Yogyakarta.
- Sartik et al. (2017). *Faktor-Faktor Risiko Dan Angka Kejadian Hipertensi Pada Penduduk Palembang*. Jurnal Kesehatan Masyarakat.
- Suiraoaka, (2012). *Penyakit Degeneratif mengenal, Mencegah dan Mengurangi Faktor Risiko 9 Penyakit Degeneratif*, Nuha Medika, Yogyakarta
- Sutanto, (2010). *Cekal (Cegah dan Tangkal) Penyakit Modern. Hipertensi, Stroke, jantung dan Diabetes (Gejala Gejala, Pencegahan dan Pengendalian)*, Andi, Yogyakarta
- Tangkilisan RL, (2013). *Pengaruh Terapi Diet Pisang Ambon terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi (E Jurnal Keperawatan) Volume 1*. [http:// www. E journal.unrat.ac.id](http://www.Ejournal.unrat.ac.id)
- Wijayanti, W., & Mulyadi, B. (2018). Pendidikan Kesehatan Menggunakan Booklet Terhadap Pemahaman Pasien Hipertensi Di Puskesmas. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 8(01), 372-739.