

**OPTIMALISASI PERAN KADER PKK DAN POSYANDU DALAM PENCEGAHAN
KEGAWATDARURATAN HIPERTENSI**

Nur Intan Hayati Husnul Khotimah^{1*}, Agus Mi'raj Darajat², Widyawati³, Tri
Nur Jayanti⁴

¹⁻⁴Fakultas Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana

Email Korespondensi: nur.intan@bku.ac.id

Disubmit: 19 Desember 2025 Diterima: 25 Februari 2026 Diterbitkan: 01 Maret 2026
Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v9i3.24097>

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang berpotensi menimbulkan komplikasi serius apabila tidak ditangani dengan tepat. Kondisi kegawatdaruratan hipertensi kerap muncul tanpa gejala awal yang jelas, sehingga masyarakat sering kali tidak menyadari ancaman yang ada. Situasi ini menuntut adanya deteksi dini serta peningkatan kesiapsiagaan komunitas sebagai langkah preventif untuk menekan angka morbiditas dan mortalitas. Tingginya prevalensi hipertensi di RW 10 Kelurahan Binong, Kecamatan Batununggal, belum diimbangi dengan sistem penanganan darurat yang terstruktur. Kader PKK dan Posyandu sebagai ujung tombak pelayanan kesehatan masih menghadapi keterbatasan pengetahuan dan keterampilan dalam mendeteksi serta menangani kondisi darurat hipertensi. Metode: Program Pengabdian kepada Masyarakat ini dirancang untuk meningkatkan kapasitas kader melalui pelatihan intensif yang mencakup edukasi kesehatan, simulasi penanganan darurat, diskusi kelompok terarah, serta monitoring dan evaluasi berkala. Hasil: Kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan pengetahuan kader ($p = 0,000$; uji Wilcoxon), dengan rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 56 menjadi 88. Selain itu, terbentuk prosedur operasional penanganan darurat hipertensi yang aplikatif dan dapat diterapkan di tingkat komunitas. Kesimpulan: Intervensi ini menghasilkan kader yang lebih responsif dalam memberikan pertolongan pertama, sehingga berkontribusi pada penurunan risiko komplikasi serta peningkatan kualitas hidup masyarakat.

Kata Kunci: Hipertensi, Kegawatdaruratan, Kader PKK Posyandu, Edukasi, Simulasi.

ABSTRACT

Introduction: Hypertension is a major public health issue that can lead to serious complications if not properly managed. Hypertensive emergencies often occur without clear initial symptoms, making communities less aware of the potential risks. This situation highlights the need for early detection and improved community preparedness as preventive measures to reduce morbidity and mortality. The high prevalence of hypertension in RW 10, Binong Village, Batununggal District, has not been supported by a structured emergency response system. PKK and Posyandu cadres, as the frontline of community health

services, still face limitations in knowledge and skills to detect and manage hypertensive emergencies. Methods: This community service program aimed to strengthen cadre capacity through intensive training, including health education, emergency response simulations, focused group discussions, and regular monitoring and evaluation. Results: The program demonstrated a significant improvement in cadre knowledge ($p = 0.000$; Wilcoxon test), with the average knowledge score increasing from 56 to 88. In addition, an applicable standard operating procedure for hypertensive emergency management was successfully developed. Conclusion: This intervention produced cadres who are more responsive in providing first aid, thereby contributing to reduced risk of complications and improved community quality of life.

Keywords: Hypertension, Emergency, PKK Posyandu Cadres, Education, Simulation.

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan "*silent killer*" karena dapat muncul secara mendadak tanpa disertai gejala awal yang khas, yang dapat menyebabkan kematian. Penyakit ini menjadi faktor risiko utama terhadap berbagai komplikasi kardiovaskular, termasuk stroke, infark miokard, dan gagal ginjal, yang berdampak signifikan terhadap angka morbiditas dan mortalitas di seluruh dunia. Secara klinis, hipertensi ditandai oleh peningkatan tekanan darah dalam pembuluh darah, dengan batas tekanan sistolik ≥ 140 mmHg atau diastolik ≥ 90 mmHg (Unger et al., 2020). World Health Organization (WHO) (2021) menyatakan lebih dari 1,28 miliar penduduk dunia mengalami hipertensi, dan sekitar dua pertiga di antaranya berada di negara berkembang yang masih menghadapi keterbatasan dalam sistem deteksi dini dan penanganan yang efektif. Di Indonesia, hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada penduduk usia 18 tahun ke atas mencapai 34,1%. Penderita hipertensi (≥ 15 tahun) di Kota Bandung tahun 2024 sebanyak 208.287 orang telah mendapatkan layanan kesehatan hipertensi (Dinas Kesehatan Kota Bandung, 2014; Kementerian Kesehatan RI, 2019; WHO, 2021).

Kematian akibat hipertensi terjadi akibat kondisi kegawatdaruratan yang tidak tertangani dengan cepat dan tepat, seperti kejadian krisis hipertensi, yang bersifat akut dan dapat muncul secara mendadak. Gejala awal yang tidak spesifik menyebabkan rendahnya tingkat kewaspadaan masyarakat terhadap risiko yang ditimbulkan. Oleh karena itu, deteksi dini dan penanganan hipertensi merupakan langkah penting dalam mencegah komplikasi dan memberikan peluang perbaikan dan mengurangi tingkat keparahan penyakit (Carey M Robert & Whelton K Paul, 2018; Jeemon et al., 2021). Komunitas di tingkat Rukun Warga (RW) memiliki peran sentral dalam membangun sistem kesehatan berbasis masyarakat, khususnya dalam penanganan kegawatdaruratan hipertensi. Kader kesehatan sebagai ujung tombak pelayanan di komunitas berperan penting dalam deteksi dini, edukasi, dan intervensi awal terhadap kasus hipertensi. Berbagai studi menunjukkan bahwa intervensi non-farmakologis yang dapat dilakukan oleh kader, seperti teknik relaksasi otot progresif dan massage effleurage, terbukti efektif menurunkan tekanan darah pada lansia dan penderita

hipertensi fase awal (Nur Intan Hayati Husnul Khotimah, Andriansyah Lukman Nugraha, et al., 2020; Sri Mulyati Rahayu et al., 2020).

Selain itu, pendekatan edukatif seperti program CERDIK yang diterapkan di Kelurahan Rancanumpang menunjukkan bahwa kader mampu meningkatkan kesadaran masyarakat dalam pengendalian hipertensi secara mandiri (Nur Intan Hayati Husnul Khotimah, Ani Anggriani, et al., 2023). Di sisi lain, pelatihan teknik Emotional Freedom Technique (EFT) juga terbukti menurunkan tekanan darah secara signifikan, yang dapat diterapkan oleh kader dalam situasi darurat (Nur Intan Hayati Husnul Khotimah, Raden Siti Jundiah, et al., 2023).

Kesiapsiagaan kader dalam menghadapi kegawatdaruratan semakin relevan ketika dikaitkan dengan respon time yang cepat dan tepat, sebagaimana ditunjukkan dalam studi tentang triase darurat dan penanganan pasien kritis (Nur Intan Hayati Husnul Khotimah, Ade Heli Yudiantono, et al., 2020; Nur Intan Hayati Husnul Khotimah, Raden Siti Jundiah, et al., 2022). Peningkatan kapasitas kader melalui pelatihan dan simulasi terbukti memperkuat ketahanan komunitas, seperti yang terjadi pada kader PKK di Cibiru Wetan selama masa pandemi COVID-19 (Nur Intan Hayati Husnul Khotimah, Fauzan Zein Mutaqin, et al., 2022). Peningkatan pengetahuan kader tentang penanganan kegawatdaruratan sehari-hari di Kelurahan Binong menunjukkan bahwa intervensi berbasis komunitas dapat mempercepat respon terhadap kasus dan mencegah komplikasi lebih lanjut. (Tri Nur Jayanti et al., 2025) Dengan demikian, pemberdayaan kader di tingkat RW merupakan strategi efektif dan berkelanjutan dalam menurunkan risiko kegawatdaruratan hipertensi di masyarakat. Kader PKK RW 10 dan Kader posyandu kelompok bunga ros merupakan adalah komunitas yang dibentuk yang membantu pemerintah kelurahan binong kecamatan Batununggal dalam mengelola kesehatan dilingkungan RW 10 dengan 7 RT, Luas wilayah 53853 m2, Jumlah 407 KK, 1355 jiwa terdiri dari 638 laki-laki dan 672 wanita, 182 lansia

Kader PKK dan kader Posyandu yang aktif dalam melakukan pembinaan pada masyarakat dan dilakukan secara rutin terjadwal. Program kegiatan PKK dan posyandu masih terbatas pada aktivitas pengelolaan posyandu balita yang mengelola 149 balita, posyandu remaja yang mengelola 240 remaja, dan posyandu lansia yang mengelola 182 lansia. Hasil survei awal dan wawancara kepada ketua kader PKK Ibu Istri Pratiwi dan ketua kader kelompok Bunga Ros Ibu Rosa Susilawati menyatakan bahwa di wilayah RW 10 didapatkan adanya kasus hipertensi yang tidak terkontrol, beberapa penderita hipertensi mengalami perawatan di rumah sakit, beberapa kasus terjadi stroke akibat hipertensi, dan ada yang mengalami kematian akibat hipertensi di RT 02 dan RT 04. Program kesehatan yang sudah berjalan di lingkungan RW 10 di antaranya adalah Posyandu, Pos Remaja dan Pos Bindu. Kegiatan posbindu dilakukan rutin setiap bulan untuk pengukuran antropometri lansia, pengukuran tekanan darah. Belum pernah ada penyuluhan kesehatan mengenai pencegahan dan penanganan kegawatdaruratan hipertensi, sehingga sebagai kader belum mengetahui tata cara pencegahan dan penanganan kegawatdaruratan hipertensi. RW 10 merupakan salah satu wilayah padat penduduk dengan karakteristik masyarakat yang didominasi oleh kelompok usia lanjut dan dewasa dengan risiko tinggi terhadap penyakit hipertensi. Akan tetapi, masyarakat RW 10

belum memiliki kesadaran dan pengetahuan yang memadai mengenai deteksi dini serta penanganan kegawatdaruratan hipertensi.

Kader kesehatan di RW 10 memiliki peran strategis sebagai ujung tombak dalam pelaksanaan edukasi dan skrining kesehatan masyarakat. Namun, keterbatasan kapasitas kader dalam mengenali tanda-tanda kegawatdaruratan serta memberikan pertolongan pertama pada kasus hipertensi masih menjadi tantangan yang perlu segera diatasi. Sebagai agen pembaharu di tingkat komunitas, kader perlu mendapatkan pelatihan terlebih dahulu, mengingat mereka akan menjadi fasilitator dalam mentransfer pengetahuan dan keterampilan kepada warga. Oleh karena itu, kader harus dibekali dengan pengetahuan yang memadai dan kemampuan praktis dalam upaya pencegahan serta penanganan kegawatdaruratan hipertensi, agar dapat berkontribusi secara optimal dalam meningkatkan kesiapsiagaan dan kualitas kesehatan masyarakat. Permasalahan yang didapatkan dari hasil diskusi, dan observasi di lingkungan RW 10 Kelurahan Binong dan dapat di selsaikan dengan pemberdayaan Kader PKK dan Kader Posyandu:

- a. Adanya kasus kegawatdaruratan akibat hipertensi dilingkungan sehingga memerlukan keterlibatan kader dalam menanganinya
- b. Kader memerlukan kemampuan dalam pencegahan dan penanganan kegawatdaruratan hipertensi

Oleh karenanya tim Dosen pengabdian masyarakat (PKM) kelompok 19 Universitas Bhakti Kencana berminat untuk melakukan pengabdian masyarakat pada kader PKK dan Kader Posyandu RW 10 Kelurahan Binong dengan tujuan dari kegiatan adalah sebagai upaya meningkatkan optimalisasi peran kader pkk dan posyandu kelompok bunga ros Kelurahan Binong dalam upaya pencegahan dan penanganan kegawatdaruratan hipertensi

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Adapun permasalahan yang dapat diangkat berdasarkan hasil observasi dan diskusi langsung dengan mitra yaitu:

- a. Kader belum mengetahui pencegahan dan penanganan kegawatdaruratan hipertensi
- b. Belum pernah ada pelatihan tentang pencegahan dan penanganan hipertensi
- c. Adanya kejadian hipertensi di wilayah RW 10 kelurahan binong

Permasalahan ini perlu ditangani dengan meningkatkan upaya pemberdayaan masyarakat dalam pencegahan dan penanganan hipertensi sehingga dapat mencegah kesakitan dan kematian. Langkah upaya dapat dilakukan dengan peningkatan pengetahuan dan keterampilan sehingga masyarakat, mulai dari kader, dapat berdaya guna dan memiliki kemampuan dalam pencegahan dan penanganan kegawatdaruratan hipertensi.



Gambar 1. Peta Wilayah RW 10 dan Kader PKK dan Kader Posyandu Kelompok Bunga Ros

3. KAJIAN PUSTAKA

Konsep Kegawatdaruratan Hipertensi Hipertensi Emergensi vs Urgensi

Krisis hipertensi adalah kondisi medis serius yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah yang cepat dan parah, biasanya didefinisikan sebagai tekanan sistolik melebihi 180 mm Hg atau tekanan diastolik melebihi 120 mm Hg. (Intisar Ahmed et al., 25 C.E.) Kondisi ini diklasifikasikan menjadi 2 kategori: urgensi hipertensi, yang terjadi tanpa kerusakan organ target akut, dan darurat hipertensi, yang melibatkan komplikasi yang mengancam jiwa seperti stroke, infark miokard, cedera ginjal akut, atau diseksi aorta. Pengenalan segera dan penanganan yang tepat sangat penting untuk mencegah disfungsi organ permanen atau kematian. Patofisiologinya melibatkan peningkatan mendadak resistensi vaskular dan cedera endotel, yang menyebabkan gangguan autoregulasi dan iskemia organ. Intervensi tepat waktu yang disesuaikan dengan konteks klinis pasien sangat penting untuk menstabilkan tekanan darah dan mengurangi risiko. (Intisar Ahmed et al., 25 C.E.)

Kegawatdaruratan hipertensi dibagi menjadi dua kategori utama, yaitu hipertensi emergensi dan hipertensi urgensi. Hipertensi emergensi ditandai dengan peningkatan tekanan darah yang sangat tinggi disertai kerusakan akut organ target seperti otak, jantung, ginjal, atau retina, sehingga memerlukan penanganan segera dengan terapi intravena (Peixoto, 2019).

Sebaliknya, hipertensi urgensi adalah kondisi tekanan darah sangat tinggi tanpa bukti kerusakan organ target akut, sehingga dapat ditangani dengan obat oral dan pemantauan ketat (Carey et al., 2021)

Tabel 1. Ringkas Penanganan Kegawatdaruratan Hipertensi

Tahap Penanganan	Fokus Utama	Contoh Tindakan
Pertolongan masyarakat	Deteksi gejala, stabilisasi sederhana	Menenangkan pasien, segera cari bantuan
Fasilitas primer	Pemeriksaan cepat, terapi awal, edukasi	Cek tekanan darah, pemberian obat oral awal

Rujukan cepat	Transportasi aman, komunikasi antar fasilitas	Stabilisasi pasien sebelum dirujuk
Tata laksana medis	Terapi intravena, monitoring intensif	Nitroprusside, labetalol, evaluasi organ
Penanganan komplikasi	Terapi sesuai organ target	Stroke care, gagal jantung, dialisis

4. METODE

Solusi untuk Penanganan Masalah Masyarakat

Solusi yang diusulkan dalam menangani masalah yang dialami oleh mitra berdasarkan permasalahan yang dihadapi adalah dengan menawarkan program pemberdayaan kader PKK dan Kader Posyandu dalam pencegahan dan penanganan kegawatdaruratan hipertensi dengan tahapan:

- a. Sosialisasi
- b. Penyusunan Buku pencegahan dan penanganan kegawatdaruratan hipertensi bagi kader
- c. Pelatihan dan simulasi:
- d. Pencegahan dan Penanganan kegawatdaruratan hipertensi
- e. Pengolahan tanaman obat guna menangani hipertensi
- f. Video Simulasi penanganan kegawatdaruratan akibat hipertensi

Metode pelaksanaan kegiatan menjelaskan tahapan atau langkah-langkah dalam melaksanakan solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan mitra, yang memuat hal-hal berikut ini.

Keterlibatan Pihak lain dalam Pelaksanaan Program

Pelaksanaan kegiatan melibatkan kader PKK dan kader Posyandu yang ada di wilayah binaan di wilayah RW 10 Kelurahan Binong, Kecamatan Batununggal. Partisipasinya adalah dalam meningkatkan upaya pemberdayaan masyarakat dalam penanganan kegawatdaruratan. Jumlah peserta adalah 20 orang. Dan keterlibatan RW berperan sebagai rekan kolaborasi kegiatan, terutama memfasilitasi tempat dan jadwal kegiatan. Kader Posyandu dan PKK peserta kegiatan yang akan dilatih berjumlah 20 orang.

Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Uraikan metode dan tahapan dalam penerapan lptek kepada masyarakat, mulai dari identifikasi kebutuhan masyarakat, perancangan, pembuatan, uji operasi, pendampingan operasional, dan penerapan lptek tersebut kepada masyarakat/mitra

Kegiatan dilakukukan melalui beberapa tahapan:

- a. Persiapan; pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah Survey lapangan, penyusunan proposal berdasarkan hasil temuan masalah di lahan tempat pelaksanaan pengabdian masyarakat, Pengajuan ijin, Sosialisasi dan penetapan jadwal kegiatan pengabdian masyarakat dengan Mitra
- b. Pelaksanaan; pada tahap ini kegiatan yang dilakukan meliputi: Penyusunan Buku penanganan kegawatdaruratan hipertensi bagi kader dan media Pendidikan kesehatan, Pelatihan dan simulasi penanganan hipertensi, pemanfaatan bahan tanaman obat dalam penanganan

keawatdaruratan hipertensi, di wilayah RW 10 Kelurahan Binong, kecamatan Batununggal

- c. Evaluasi: pada tahap ini dilakukan penilaian capaian kegiatan sesuai dengan indikator peningkatan kemampuan penanganan kegawatdaruratan hipertensi kader wilayah binaan di wilayah RW 10 Kelurahan Binong, kecamatan Batununggal dalam menangani kegawatdaruratan hipertensi

Evaluasi Program

Pada tahap akhir kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan monitoring dan evaluasi keberhasilan dengan cara menilai indikator keberhasilan program yaitu adanya perubahan perilaku yaitu kader memiliki Sikap Tanggap Gawat Darurat dalam menangani kasus hipertensi: Evaluasi yang digunakan adalah kuesioner untuk menilai pengetahuan tentang hipertensi pencegahan dan penanganannya, Tersedia buku pencegahan dan penanganan hipertensi

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di wilayah binaan RW 10 Kelurahan Binong, Kecamatan Batununggal melalui beberapa tahapan kegiatan, mulai dari persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi yang dilaksanakan dari bulan Agustus 2025 sampai dengan Desember 2025.

Tahap Persiapan

1) Deskripsi lokasi

RW 10 berada di wilayah Kecamatan Batununggal, tepatnya di kawasan Kota Bandung. RW 10 Kelurahan Binong, Kecamatan Batununggal, Kota Bandung, merupakan salah satu wilayah dengan karakteristik urban yang cukup padat. Kelurahan Binong sendiri memiliki luas sekitar 0,72 km² dengan jumlah penduduk lebih dari 18 ribu jiwa, mayoritas bermatapencaharian sebagai pedagang dan pelaku usaha kecil. Secara geografis, wilayah Binong berbatasan dengan: Utara: Kelurahan Maleer, Selatan: Kelurahan Margasenang, Barat: Kelurahan Gumuruh, Timur: Kelurahan Kebon Kangkung

RW 10 menjadi salah satu pusat aktivitas masyarakat dengan keberadaan perumahan padat penduduk, kontrakan, serta fasilitas umum seperti Posyandu dan PKK yang aktif. Kehidupan sosial di RW ini ditopang oleh kegiatan komunitas, termasuk kelompok kader kesehatan yang berperan penting dalam pelayanan dasar masyarakat. Di RW 10 menunjukkan karakter wilayah sebagai kawasan hunian sekaligus tempat usaha. Kehidupan masyarakat di RW ini cukup dinamis, ditandai dengan adanya taman lingkungan seperti Taman RW 10 Gumuruh yang menjadi ruang interaksi warga.



Gambar 2. Peta RW 10 dan Kader PKK dan Posyandu RW10

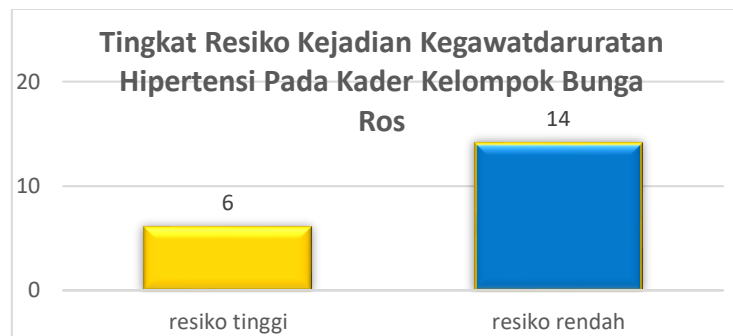
2. Sosialisasi, Screening Faktor resiko dan Tingkat Resiko Hipertensi.

Pada tahap awal, tim pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat menjalin koordinasi dengan Ketua RW 10, Ketua Kader Posyandu Kelompok Bunga Ros, serta Ketua PKK RW 10. Proses koordinasi ini mencakup pembahasan rencana kegiatan, penyampaian maksud dan tujuan program, penetapan bentuk kegiatan, penentuan waktu pelaksanaan, hingga sosialisasi jadwal kepada warga. Harapannya, seluruh rangkaian pengabdian masyarakat dapat berjalan sesuai kebutuhan mitra dan mampu menjawab permasalahan yang ada.

Tahapan tersebut kemudian dilanjutkan dengan proses screening kader, yang bertujuan untuk mengidentifikasi adanya risiko kegawatdaruratan hipertensi. Langkah ini dilakukan agar tim memperoleh gambaran awal mengenai kesiapan kader dalam mendeteksi serta menangani kondisi darurat, sekaligus menjadi dasar dalam penyusunan materi pelatihan yang lebih tepat sasaran.



Gambar 3. Screening Faktor Resiko dan Tingkat Resiko Kegawatdaruratan Hipertensi



Gambar 4. Tingkat Resiko Kegawatdaruratan Hipertensi

Gambar 4 memperlihatkan hasil screening terhadap 20 kader PKK dan Posyandu Kelompok Bunga Ros RW 10 Kelurahan Binong. Dari jumlah tersebut, sebanyak 6 orang (30%) teridentifikasi memiliki risiko tinggi, sedangkan 14 orang (70%) berada pada kategori risiko rendah dalam menghadapi kegawatdaruratan hipertensi. Distribusi ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar kader memiliki risiko rendah, masih terdapat proporsi signifikan kader yang rentan terhadap kondisi darurat hipertensi. Temuan ini menegaskan bahwa meskipun sebagian besar kader berada pada kategori risiko rendah, masih terdapat sekelompok kader yang rentan dan membutuhkan intervensi lebih intensif.

3. Tahap Pelaksanaan

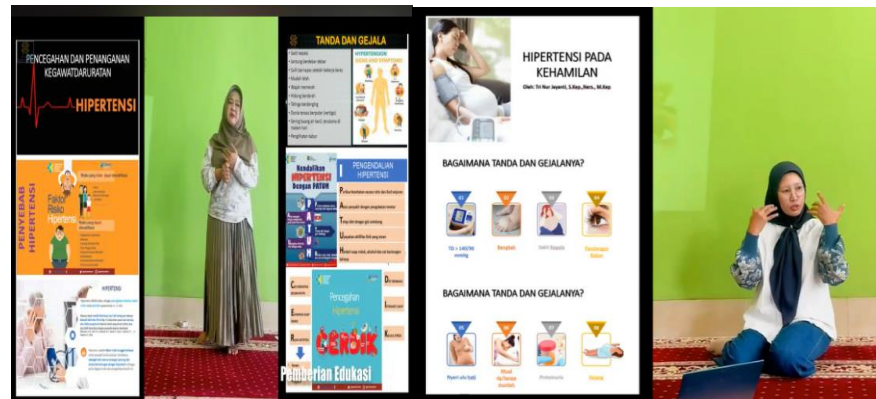
Pada tahap ini, tim pelaksana melaksanakan kegiatan edukasi kepada 20 orang kader PKK dan Posyandu. Metode yang digunakan meliputi ceramah, edukasi, serta simulasi, dimana tim memberikan demonstrasi langsung mengenai tindakan pencegahan dan penanganan hipertensi, kemudian kader melakukan simulasi praktik secara mandiri.

Materi yang diberikan dalam kegiatan edukasi dan pelatihan mencakup beberapa aspek penting, yaitu: 1) Pengenalan hipertensi dan faktor risiko yang menyertainya, 2) Kegawatdaruratan hipertensi serta tanda-tanda klinis yang perlu diwaspadai, 3) Simulasi penanganan hipertensi melalui senam relaksasi progresif, 4) Teknik pijat kaki (foot massage) sebagai salah satu intervensi non-farmakologis, 5) Pemanfaatan tanaman herbal yang berpotensi membantu menurunkan tekanan darah.

Kegiatan ini menggunakan pendekatan simulasi dan pendidikan kesehatan, karena metode simulasi terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader dibandingkan hanya dengan ceramah (Yeti Resnayati et al., 2025). Kegiatan menggunakan metode simulasi dan pemberian pendidikan kesehatan, karena simulasi lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan (Nur Intan Hayati Husnul Khotimah, Fauzan Zein Mutaqin, et al., 2022).

Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara bertahap dan terjadwal setiap minggu, sesuai dengan kontrak yang telah disepakati pada tahap persiapan. Rangkaian kegiatan dimulai dari sosialisasi dalam bentuk pendidikan kesehatan (edukasi), dilanjutkan dengan pelatihan berupa

demonstrasi praktik, dan diakhiri dengan simulasi langsung oleh kader dalam tindakan penanganan kegawatdaruratan hipertensi. Dengan tahapan ini, diharapkan kader memiliki keterampilan praktis yang dapat diaplikasikan di masyarakat, sekaligus meningkatkan kesiapsiagaan komunitas dalam menghadapi risiko hipertensi (Desfa Dinata et al., 2025; Nur Intan Hayati Husnul Khotimah, Ani Anggriani, et al., 2023; Nur Intan Hayati Husnul Khotimah, Raden Siti Jundiah, et al., 2023).



Gambar 5. Edukasi Kegawat Hipertensi, dan Hipertensi Pada Kehamilan

Pelaksanaan simulasi senam relaksasi progresif dan foot massage di RW 10 Kelurahan Binong melibatkan 20 kader PKK dan Posyandu Kelompok Bunga Ros. Kegiatan ini dirancang sebagai bagian dari program pengabdian masyarakat untuk meningkatkan kapasitas kader dalam penanganan kegawatdaruratan hipertensi.

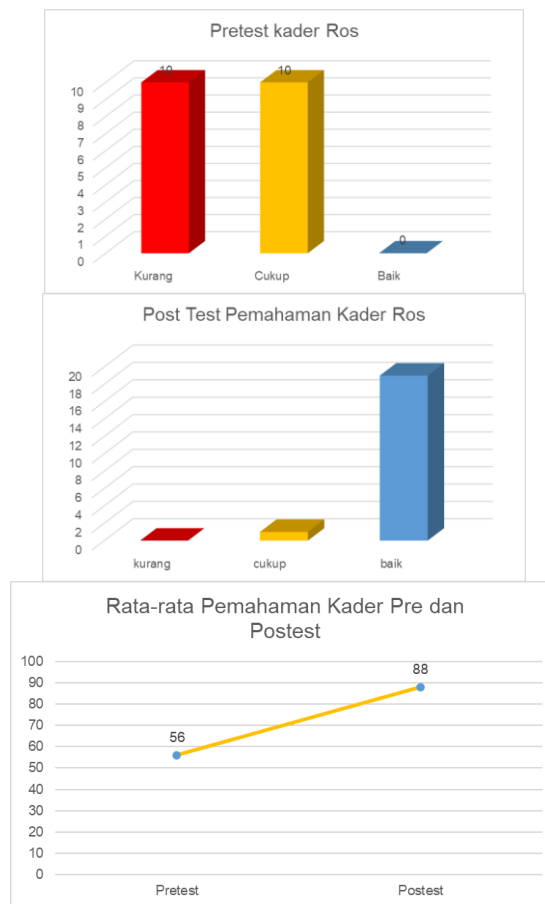
Tahapan edukasi kepada 20 kader PKK dan Posyandu Kelompok Bunga Ros RW 10 juga mencakup materi mengenai pemanfaatan tanaman herbal sebagai upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Edukasi ini penting karena masyarakat Indonesia memiliki tradisi panjang dalam penggunaan tanaman obat, dan banyak penelitian modern yang mendukung efektivitas herbal tertentu dalam menurunkan tekanan darah.

Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan sebagai bentuk penilaian keberhasilan program, evaluasi dilakukan menggunakan instrumen untuk mengukur pemahaman kader posyandu kelompok bunga ros dan kader PKK RW 10 kelurahan Binong dalam melakukan pengendalian dan penanganan kegawatdarurata hipertensi dan observasi simulasi praktek pengendalian dan penanganan kegawatdaruratan hipertensi.

Pemahaman kader posyandu kelompok bunga ros dan kader PKK RW 10 kelurahan Binong tentang pengendalian dan penanganan kegawatdarurata hipertensi. Evaluasi pemahaman dilakukan dengan melakukan test sebelum dilakukan edukasi, dan simulasi pengendalian dan penanganan kegawatdaruratan hipertensi. dan setelah dilakukan edukasi, dan simulasi pengendalian dan penanganan kegawatdaruratan hipertensi. Soal test menggunakan soal yang sama yang berisi

pertanyaan tentang (1) hipertensi, (2) kegawatdaruratan hipertensi, (3) hipertensi pada kehamilan, (4) Penanganan dan pengendalian hipertensi dan kegawatdaruratan hipertensi, (5) Simulasi senam relaksasi progresif, (6) foot masage, (7) tanaman herbal untuk pengendalian hipertensi. Berikut hasil pengukuran pre dan posttest pemahaman kader tentang pengendalian dan penanganan kegawatdaruratan hipertensi.:



Gambar 6 Hasil Evaluasi a. Tingkat Pengetahuan Sebelum edukasi dan simulasi, b Tingkay Pengetahuan Setelah edukasi dan simulasi, c. rata-rata pre dan post intervensi

Hasil analisis pada Gambar 4 menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam tingkat pemahaman kader PKK RW 10 dan kader Posyandu Kelompok Bunga Ros setelah diberikan intervensi berupa edukasi, diskusi, dan simulasi. Sebelum kegiatan, tingkat pemahaman kader terbagi rata: 50% (10 orang) berada pada kategori kurang dan 50% (10 orang) pada kategori cukup. Setelah intervensi, terjadi perubahan yang sangat jelas, dimana 95% (19 orang) kader mencapai tingkat pemahaman baik, sementara hanya 5% (1 orang) masih berada pada kategori cukup. Uji statistik menggunakan Wilcoxon test menghasilkan nilai p-value sebesar 0,000, lebih kecil dari alfa ($p < 0,05$). Hal ini menegaskan bahwa terdapat perbedaan bermakna antara tingkat pemahaman sebelum dan sesudah intervensi. Dengan kata lain,

kegiatan edukasi, diskusi, dan simulasi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan kader mengenai hipertensi dan penanganan kegawatdaruratannya.

b. Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di wilayah binaan RW 10 Kelurahan Binong Kecamatan Batununggal melalui beberapa tahapan kegiatan mulai persiapan, pelaksanaan dan evaluasi yang dilaksanakan dari bulan Agustus 2025 sampai dengan Desember 2025.

Tahap Persiapan

1) Deskripsi lokasi

RW 10 berada di wilayah Kecamatan Batununggal, tepatnya dikawasan Kota Bandung. RW 10 Kelurahan Binong, Kecamatan Batununggal, Kota Bandung, merupakan salah satu wilayah dengan karakteristik urban yang cukup padat. Kelurahan Binong sendiri memiliki luas sekitar 0,72 km² dengan jumlah penduduk lebih dari 18 ribu jiwa, mayoritas bermatapencaharian sebagai pedagang dan pelaku usaha kecil. Secara geografis, wilayah Binong berbatasan dengan: Utara: Kelurahan Maleer, Selatan: Kelurahan Margasenang, Barat: Kelurahan Gumuruh, Timur: Kelurahan Kebon Kangkung

RW 10 menjadi salah satu pusat aktivitas masyarakat dengan keberadaan perumahan padat penduduk, kontrakan, serta fasilitas umum seperti Posyandu dan PKK yang aktif. Kehidupan sosial di RW ini ditopang oleh kegiatan komunitas, termasuk kelompok kader kesehatan yang berperan penting dalam pelayanan dasar masyarakat. Di RW 10 menunjukkan karakter wilayah sebagai kawasan hunian sekaligus tempat usaha. Kehidupan masyarakat di RW ini cukup dinamis, ditandai dengan adanya taman lingkungan seperti Taman RW 10 Gumuruh yang menjadi ruang interaksi warga.

Dengan kepadatan penduduk dan aktivitas ekonomi yang tinggi, RW 10 Kelurahan Binong menghadapi tantangan kesehatan masyarakat, termasuk prevalensi hipertensi yang cukup tinggi. Oleh karena itu, keberadaan kader PKK dan Posyandu di RW ini menjadi sangat strategis dalam mendukung pencegahan dan penanganan kegawatdaruratan hipertensi, serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Dengan kepadatan penduduk dan aktivitas ekonomi yang tinggi, RW 10 Kelurahan Binong menghadapi tantangan kesehatan masyarakat, termasuk prevalensi hipertensi yang cukup tinggi. Kondisi ini diperparah oleh pola hidup masyarakat perkotaan yang cenderung kurang memperhatikan aspek kesehatan, seperti konsumsi makanan tinggi garam dan lemak, kurangnya aktivitas fisik, serta tingginya tingkat stres akibat tekanan ekonomi maupun sosial. Faktor-faktor tersebut berkontribusi terhadap meningkatnya risiko terjadinya kegawatdaruratan hipertensi yang dapat menimbulkan komplikasi serius apabila tidak segera ditangani.

Oleh karena itu, keberadaan kader PKK dan Posyandu di RW ini menjadi sangat strategis dalam mendukung pencegahan dan penanganan kegawatdaruratan hipertensi. Kader berperan sebagai garda terdepan dalam memberikan edukasi kesehatan, melakukan deteksi dini melalui pemeriksaan tekanan darah rutin, serta

memberikan pertolongan pertama sebelum pasien dirujuk ke fasilitas kesehatan. Kelompok sasaran adalah Kader PKK dan Kader Posyandu Bunga Ros RW 10 Kelurahan Binong, kecamatan Batununggal yang berjumlah 20 orang dengan rata-rata tingkat pendidikan menengah atas. Berdasarkan wawancara dengan ketua kader yaitu bu Rosa Susilawati dan ketua PKK RW 10 Ibu Isti Pratiwi kelurahan Binong kejadian kasus hipertensi banyak ditemui di masyarakat dan ada beberapa kasus komplikasi hipertensi seperti stroke dan Jantung.

2) Sosialisasi, Screening Faktor resiko dan Tingkat Resiko Hipertensi.

Gambar 2.3 memperlihatkan hasil screening terhadap 20 kader PKK dan Posyandu Kelompok Bunga Ros RW 10 Kelurahan Binong. Dari jumlah tersebut, sebanyak 6 orang (30%) teridentifikasi memiliki risiko tinggi, sedangkan 14 orang (70%) berada pada kategori risiko rendah dalam menghadapi kegawatdaruratan hipertensi. Distribusi ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar kader memiliki risiko rendah, masih terdapat proporsi signifikan kader yang rentan terhadap kondisi darurat hipertensi. Temuan ini menegaskan bahwa meskipun sebagian besar kader berada pada kategori risiko rendah, masih terdapat sekelompok kader yang rentan dan membutuhkan intervensi lebih intensif.

Kondisi ini sejalan dengan penelitian Hayati dkk. (2023) yang menekankan pentingnya intervensi non-farmakologis dan edukasi kesehatan dalam menurunkan tekanan darah serta meningkatkan kesiapan masyarakat menghadapi hipertensi darurat. Screening awal berfungsi sebagai dasar untuk memetakan kapasitas kader, sehingga pelatihan dapat difokuskan pada kelompok berisiko tinggi (Nur Intan Hayati Husnul Khotimah, Raden Siti Jundiah, et al., 2023). Hasil ini sejalan dengan penelitian yang menekankan bahwa kader kesehatan memiliki peran penting dalam deteksi dini hipertensi, namun keterbatasan pengetahuan dan keterampilan dapat meningkatkan risiko kegawatdaruratan (Yeti Resnayati et al., 2025). Screening awal menjadi langkah krusial untuk memetakan kapasitas kader, sehingga program pelatihan dapat difokuskan pada peningkatan kemampuan kelompok yang berisiko tinggi.

Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dan pelatihan kader PKK mampu meningkatkan pengetahuan serta keterampilan dalam melakukan skrining hipertensi, sehingga kader lebih siap menghadapi kondisi darurat (Desfa Dinata et al., 2025). Dengan demikian, hasil screening ini tidak hanya memberikan gambaran kondisi awal kader, tetapi juga menjadi dasar dalam merancang intervensi yang lebih tepat sasaran. Keberadaan 30% kader dengan risiko tinggi menuntut adanya pendampingan intensif, simulasi penanganan darurat, serta monitoring berkala. Hal ini penting agar seluruh kader dapat bertransformasi menjadi garda terdepan dalam pencegahan komplikasi hipertensi di masyarakat RW 10 Kelurahan Binong.

Hasil screening terhadap kader PKK dan Posyandu Kelompok Bunga Ros menunjukkan bahwa terdapat 6 orang (30%) dengan risiko tinggi kegawatdaruratan hipertensi, dimana mereka telah menderita hipertensi lebih dari lima tahun. Riwayat hipertensi jangka panjang

terbukti meningkatkan kerentanan terhadap komplikasi kardiovaskular, sebagaimana ditunjukkan oleh penelitian Resnayati dkk. yang menekankan pentingnya pelatihan kader dalam meningkatkan kemampuan skrining hipertensi (Yeti Resnayati et al., 2025).

Selain itu, dari kuesioner diperoleh data bahwa 15 orang (75%) kader memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan asin dan bersantan. Pola konsumsi tinggi garam dan lemak jenuh telah dikaitkan dengan peningkatan tekanan darah serta risiko penyakit kardiovaskular. Dinata dkk. menegaskan bahwa kebiasaan diet yang tidak sehat merupakan faktor risiko utama hipertensi di masyarakat, sehingga pendidikan kesehatan berbasis kader menjadi langkah preventif yang efektif (Desfa Dinata et al., 2025).

Kombinasi antara riwayat hipertensi jangka panjang dan pola makan tidak sehat memperkuat risiko terjadinya kegawatdaruratan hipertensi pada kader. Oleh karena itu, diperlukan intervensi berupa edukasi gizi, pelatihan deteksi dini, serta simulasi penanganan darurat untuk meningkatkan kesiapsiagaan kader. Penelitian oleh Hayati dkk. menunjukkan bahwa intervensi non-farmakologis seperti Emotional Freedom Technique (EFT) dapat membantu menurunkan tekanan darah, sehingga dapat dijadikan alternatif pendukung dalam program pemberdayaan kader (Nur Intan Hayati Husnul Khotimah, Raden Siti Jundiah, et al., 2023). Dengan demikian, hasil screening ini menjadi dasar penting untuk merancang program pelatihan yang lebih terarah, terutama bagi kader dengan risiko tinggi, sekaligus memperkuat kapasitas komunitas dalam menghadapi kegawatdaruratan hipertensi.

Kemampuan komunitas dalam menghadapi kondisi darurat menjadi faktor penentu keberhasilan penanganan kegawatdaruratan. Dalam hal ini, kader kesehatan berperan sebagai elemen kunci yang tidak hanya bertindak sebagai pelaksana, tetapi juga sebagai agen perubahan dan penggerak utama dalam memberikan respon cepat terhadap situasi kritis (Nur Intan Hayati Husnul Khotimah, Andriansyah Lukman Nugraha, et al., 2020; Nur Intan Hayati Husnul Khotimah, Ani Anggriani, et al., 2023; Sri Mulyati Rahayu et al., 2020)

Kaitannya dengan hasil screening di RW 10 Kelurahan Binong, ditemukan bahwa 30% kader memiliki risiko tinggi hipertensi dan 75% kader memiliki kebiasaan diet yang tidak sehat. Kondisi ini menunjukkan bahwa kapasitas kader dalam menghadapi kegawatdaruratan hipertensi masih perlu diperkuat. Dengan menjadikan kader sebagai agen pembaharu, program pelatihan dan edukasi gizi dapat diarahkan untuk meningkatkan keterampilan mereka dalam deteksi dini, pertolongan pertama, serta penyuluhan kepada masyarakat.

Sejalan dengan penelitian Hayati dkk. (2023), intervensi non-farmakologis seperti Emotional Freedom Technique (EFT) terbukti mampu menurunkan tekanan darah, sehingga dapat dijadikan salah satu strategi pemberdayaan kader. Dengan demikian, hasil screening tidak hanya memetakan risiko, tetapi juga menegaskan pentingnya peran kader sebagai motor penggerak dalam pencegahan dan penanganan kegawatdaruratan hipertensi di tingkat komunitas.

3) Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini, tim pelaksana melaksanakan kegiatan edukasi kepada 20 orang kader PKK dan Posyandu. Metode yang digunakan meliputi ceramah, edukasi, serta simulasi, dimana tim memberikan demonstrasi langsung mengenai tindakan pencegahan dan penanganan hipertensi, kemudian kader melakukan simulasi praktik secara mandiri.

Materi yang diberikan dalam kegiatan edukasi dan pelatihan mencakup beberapa aspek penting, yaitu: 1) Pengenalan hipertensi dan faktor risiko yang menyertainya, 2) Kegawatdaruratan hipertensi serta tanda-tanda klinis yang perlu diwaspadai, 3) Simulasi penanganan hipertensi melalui senam relaksasi progresif, 4) Teknik pijat kaki (foot massage) sebagai salah satu intervensi non-farmakologis, 5) Pemanfaatan tanaman herbal yang berpotensi membantu menurunkan tekanan darah.

Kegiatan ini menggunakan pendekatan simulasi dan pendidikan kesehatan, karena metode simulasi terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader dibandingkan hanya dengan ceramah (Yeti Resnayati et al., 2025). Kegiatan menggunakan metode simulasi dan pemberian pendidikan kesehatan, karena simulasi lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan (Nur Intan Hayati Husnul Khotimah, Fauzan Zein Mutaqin, et al., 2022).

Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara bertahap dan terjadwal setiap minggu, sesuai dengan kontrak yang telah disepakati pada tahap persiapan. Rangkaian kegiatan dimulai dari sosialisasi dalam bentuk pendidikan kesehatan (edukasi), dilanjutkan dengan pelatihan berupa demonstrasi praktik, dan diakhiri dengan simulasi langsung oleh kader dalam tindakan penanganan kegawatdaruratan hipertensi. Dengan tahapan ini, diharapkan kader memiliki keterampilan praktis yang dapat diaplikasikan di masyarakat, sekaligus meningkatkan kesiapsiagaan komunitas dalam menghadapi risiko hipertensi (Desfa Dinata et al., 2025; Nur Intan Hayati Husnul Khotimah, Ani Anggriani, et al., 2023; Nur Intan Hayati Husnul Khotimah, Raden Siti Jundiah, et al., 2023).

Edukasi Pengenalan Hipertensi, Kegawatdaruratan Hipertensi, Hipertensi Pada Kehamilan

Kader posyandu Bunga ros dan kader PKK RW 10 diberikan edukasi melalui beberapa tahapan dimana dimulai dari informasi tentang:

Edukasi tentang Hipertensi

Pelaksanaan edukasi pengenalan hipertensi dilakukan untuk memberikan pemahaman dasar mengenai definisi, faktor risiko, dan dampak hipertensi sebagai silent killer. Edukasi ini penting karena banyak masyarakat yang tidak menyadari bahwa mereka menderita hipertensi hingga muncul komplikasi. Penelitian menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan pasien hipertensi secara signifikan, sehingga mereka lebih sadar untuk melakukan pemeriksaan rutin dan perubahan gaya hidup (Oktaviana dan Rispawati 2023). Selain itu, penggunaan media edukasi seperti leaflet terbukti efektif dalam

meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi pada kegiatan pengabdian masyarakat (Cahaya et al., 2025).

Penanganan hipertensi yang diedukasi salah satunya tentang metode CERDIK, di mana dalam kegiatan edukasi kepada 20 kader PKK dan Posyandu Kelompok Bunga Ros RW 10, tim pengabdian masyarakat menyampaikan materi tentang pola hidup sehat dengan pendekatan CERDIK. Edukasi ini bertujuan agar kader memiliki pedoman praktis dalam mencegah dan mengendalikan hipertensi, sekaligus dapat menyebarkan informasi tersebut kepada masyarakat yaitu (Nur Intan Hayati Husnul Khotimah, Ani Anggriani, et al., 2023):

- 1) Cek kesehatan secara berkala; kader dilatih untuk mendorong masyarakat melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Deteksi dini hipertensi sangat penting karena banyak kasus tidak menimbulkan gejala hingga terjadi komplikasi (Yeti Resnayati et al., 2025).
- 2) Enyahkan asap rokok; materi ini menekankan bahaya rokok sebagai faktor risiko utama hipertensi dan penyakit kardiovaskular. Kader diharapkan mampu mengedukasi masyarakat tentang pentingnya lingkungan bebas asap rokok (Desfa Dinata et al., 2025).
- 3) Rajin aktivitas fisik; kader diajak melakukan simulasi senam relaksasi progresif sebagai contoh aktivitas fisik ringan yang dapat menurunkan tekanan darah. Aktivitas fisik teratur terbukti efektif dalam mengendalikan hipertensi (Sri Mulyati Rahayu et al., 2020).
- 4) Diet sehat dengan kalori seimbang; Materi ini dikaitkan dengan hasil skrining sebelumnya, di mana 75% kader memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan asin dan bersantan. Edukasi CERDIK menekankan pentingnya mengurangi garam, lemak jenuh, serta memperbanyak konsumsi buah, sayur, dan tanaman herbal yang bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah (Khotimah et al., 2023).
- 5) Istirahat cukup; kader diberi pemahaman bahwa kurang tidur dapat meningkatkan risiko hipertensi. Edukasi ini mendorong masyarakat untuk menjaga pola tidur yang sehat
- 6) Kelola stres; materi terakhir menekankan pentingnya manajemen stres. Kader diperkenalkan pada teknik relaksasi seperti Emotional Freedom Technique (EFT) yang terbukti menurunkan tekanan darah (Khotimah et al., 2023).

Dengan memahami konsep CERDIK, kader PKK dan Posyandu Kelompok Bunga Ros RW 10 memiliki bekal komprehensif untuk menjadi agen perubahan perilaku masyarakat. Mereka tidak hanya mampu melakukan deteksi dini dan simulasi penanganan hipertensi, tetapi juga dapat mengedukasi masyarakat tentang gaya hidup sehat yang berkelanjutan.

Edukasi Kegawatdaruratan Hipertensi

Tahapan edukasi berikutnya berfokus pada kegawatdaruratan hipertensi, yaitu kondisi hipertensi emergensi yang dapat menimbulkan komplikasi serius seperti stroke atau gagal jantung. Edukasi ini diberikan agar kader mampu mengenali tanda-tanda klinis kegawatdaruratan dan melakukan tindakan awal sebelum pasien dirujuk ke fasilitas kesehatan. Penelitian menunjukkan bahwa deteksi dini dan penyuluhan mengenai hipertensi emergensi dapat memperkuat pengetahuan dan sikap

masyarakat dalam mencegah kondisi kritis. Model manajemen berbasis komunitas juga terbukti efektif dalam meningkatkan kesiapsiagaan masyarakat menghadapi hipertensi, terutama di wilayah dengan keterbatasan akses kesehatan (Desfa Dinata et al., 2025; Erdem & Sarcan, 2024; Kobashi et al., 2024; Tri Nur Jayanti et al., 2025).

Pelaksanaan edukasi kegawatdaruratan hipertensi kepada 20 kader PKK dan Posyandu Kelompok Bunga Ros RW 10 bertujuan meningkatkan kemampuan kader dalam mengenali tanda-tanda klinis hipertensi emergensi, seperti sakit kepala hebat, gangguan penglihatan, nyeri dada, sesak napas, hingga penurunan kesadaran. Edukasi ini penting karena hasil skrining sebelumnya menunjukkan adanya 6 kader (30%) dengan risiko tinggi hipertensi dan sebagian besar kader memiliki kebiasaan diet tinggi garam dan lemak. Kader diberikan materi tentang langkah-langkah penanganan awal sebelum pasien dirujuk ke fasilitas kesehatan, termasuk pemantauan tekanan darah, pemberian pertolongan pertama nonfarmakologis, serta edukasi gaya hidup sehat. Simulasi dilakukan agar kader mampu mempraktikkan tindakan secara langsung, sehingga keterampilan mereka lebih siap diterapkan di masyarakat.

Intervensi nonfarmakologis seperti Emotional Freedom Technique (EFT) dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan pada pasien hipertensi. Temuan ini mendukung pentingnya pemberdayaan kader melalui edukasi dan pelatihan, karena keterampilan sederhana seperti relaksasi, senam progresif, pijat kaki, maupun pemanfaatan herbal dapat menjadi bagian dari penanganan awal kegawatdaruratan hipertensi (Khotimah et al., 2023). Dengan mengintegrasikan hasil penelitian tersebut ke dalam program edukasi, kader PKK dan Posyandu Kelompok Bunga Ros RW 10 tidak hanya memahami teori kegawatdaruratan hipertensi, tetapi juga memiliki keterampilan praktis berbasis bukti ilmiah. Hal ini memperkuat peran kader sebagai agen perubahan yang mampu memberikan edukasi, deteksi dini, dan intervensi sederhana di tingkat komunitas.

Edukasi Hipertensi pada Kehamilan; Selain hipertensi umum, edukasi juga diberikan mengenai hipertensi pada kehamilan, termasuk preeklampsia dan eklampsia, yang merupakan penyebab utama kesakitan dan kematian ibu hamil. Edukasi ini bertujuan meningkatkan pengetahuan kader dan ibu hamil tentang risiko, tanda-tanda bahaya, serta langkah pencegahan. Penelitian menunjukkan bahwa edukasi kesehatan tentang hipertensi pada kehamilan dapat meningkatkan kesadaran ibu hamil untuk melakukan pemeriksaan rutin dan mencegah komplikasi (Rahayu et al., 2024). Program penyuluhan di Puskesmas juga terbukti meningkatkan pengetahuan kader dan ibu hamil mengenai hipertensi dalam kehamilan, sehingga mereka lebih siap menghadapi risiko (Rahayu et al., 2024).

Simulasi Senam Relaksasi Progresif dan Simulasi Foot massage

Pelaksanaan simulasi senam relaksasi progresif dan foot massage di RW 10 Kelurahan Binong melibatkan 20 kader PKK dan Posyandu Kelompok Bunga Ros. Kegiatan ini dirancang sebagai bagian dari program pengabdian masyarakat untuk meningkatkan kapasitas kader dalam penanganan kegawatdaruratan hipertensi. Pelaksanaan simulasi mulai dari:

a. Senam Relaksasi Progresif

Simulasi relaksasi otot progresif dilaksanakan bersama 20 kader PKK dan Posyandu Kelompok Bunga Ros RW 10 sebagai bagian dari program edukasi penanganan hipertensi. Teknik ini dilakukan dengan cara melatih kader untuk mengencangkan otot tertentu selama beberapa detik, kemudian melepaskannya secara perlahan hingga otot benar-benar relaks. Gerakan dimulai dari otot wajah, leher, bahu, lengan, hingga tungkai, sehingga seluruh tubuh mengalami siklus kontraksi dan relaksasi. Teknik ini bertujuan menurunkan ketegangan fisik dan psikologis, sehingga tekanan darah dapat lebih stabil. Dalam kegiatan, tim pelaksana terlebih dahulu memberikan demonstrasi gerakan dan menjelaskan manfaat fisiologisnya. Setelah itu, kader melakukan simulasi secara langsung dengan bimbingan fasilitator. Pendekatan ini bertujuan agar kader tidak hanya memahami teori, tetapi juga memiliki keterampilan praktis yang dapat diterapkan kepada masyarakat.

Relaksasi otot progresif terbukti mampu menurunkan tekanan darah dengan cara mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis, menurunkan ketegangan otot, serta meningkatkan rasa tenang. Teknik ini juga membantu mengurangi kecemasan, memperbaiki kualitas tidur, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis penderita hipertensi. Relaksasi otot progresif efektif menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, sehingga dapat dijadikan intervensi non-farmakologis yang mudah diterapkan di masyarakat (Sri Mulyati Rahayu et al., 2020). Selain itu, penelitian lain menegaskan bahwa latihan relaksasi dapat meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi dengan menurunkan stres dan memperbaiki regulasi tekanan darah (Khotimah et al., 2023).

Hasil skrining sebelumnya menunjukkan bahwa 30% kader memiliki risiko tinggi hipertensi. Dengan adanya simulasi relaksasi otot progresif, kader PKK dan Posyandu Kelompok Bunga Ros RW 10 memperoleh keterampilan praktis yang dapat digunakan untuk diri sendiri maupun masyarakat. Kader dapat mengajarkan teknik ini kepada warga sebagai langkah pencegahan dan penanganan awal hipertensi, sehingga peran kader sebagai agen perubahan semakin kuat. Dengan adanya simulasi ini, kader PKK dan Posyandu Kelompok Bunga Ros tidak hanya memahami teori, tetapi juga memperoleh keterampilan praktis yang dapat diaplikasikan kepada masyarakat, terutama kelompok berisiko tinggi hipertensi.

b. Foot Massage

Selain senam relaksasi progresif, kader PKK dan Posyandu Kelompok Bunga Ros RW 10 juga diberikan pelatihan foot massage atau pijat kaki sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam penanganan hipertensi. Teknik ini bertujuan untuk memperlancar aliran darah, mengurangi ketegangan otot, serta memberikan efek relaksasi yang berdampak pada penurunan tekanan darah.

Dalam simulasi, tim pelaksana terlebih dahulu mendemonstrasikan pijatan pada titik-titik refleksi di telapak kaki yang berkaitan dengan sistem kardiovaskular. Setelah itu, kader

melakukan praktik bergantian untuk memastikan keterampilan dapat dikuasai dengan baik.

Foot massage dikenal sebagai metode sederhana, murah, dan mudah diterapkan di masyarakat. Manfaatnya antara lain: a) Meningkatkan sirkulasi darah, sehingga membantu menurunkan tekanan darah, b) Mengurangi ketegangan otot dan stres, yang berkontribusi terhadap stabilisasi tekanan darah, c) Memberikan efek relaksasi, sehingga menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis yang sering memicu hipertensi.

Studi terbaru menunjukkan bahwa pijat kaki dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi, sekaligus memperbaiki kualitas tidur dan mengurangi kecemasan (Muliani, Lestari, dan Hayati 2021). Intervensi nonfarmakologis berbasis relaksasi, seperti Emotional Freedom Technique (EFT), efektif menurunkan tekanan darah. Temuan ini sejalan dengan manfaat foot massage, karena keduanya sama-sama berfokus pada relaksasi dan pengendalian stres (Khotimah et al., 2020, 2023). Dengan keterampilan ini, 20 kader PKK dan Posyandu Kelompok Bunga Ros RW 10 diharapkan mampu menjadi agen perubahan yang dapat mengajarkan masyarakat teknik pijat kaki sebagai upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Hal ini sangat relevan mengingat hasil skrining sebelumnya menunjukkan adanya kader dengan risiko tinggi hipertensi serta kebiasaan diet yang tidak sehat.

Kegiatan simulasi foot massage memiliki dampak strategis: a) Kader memperoleh pengetahuan dan keterampilan praktis yang dapat digunakan dalam situasi kegawatdaruratan hipertensi, b) Kader berperan sebagai agen edukasi di masyarakat dengan kemampuan memberikan intervensi sederhana yang terbukti efektif, c) Kegiatan ini memperkuat kesiapsiagaan komunitas RW 10 dalam menghadapi risiko hipertensi, sehingga kualitas hidup masyarakat dapat meningkat.

Dengan adanya pelatihan ini, kader tidak hanya berfungsi sebagai pelaksana kegiatan kesehatan, tetapi juga sebagai motor penggerak perubahan perilaku masyarakat, khususnya dalam pencegahan dan penanganan hipertensi. Kegiatan simulasi ini memiliki dampak strategis bagi 20 kader PKK dan Posyandu Kelompok Bunga Ros RW 10. Pertama, kader memperoleh pengetahuan dan keterampilan praktis yang dapat digunakan dalam situasi kegawatdaruratan hipertensi. Kedua, kader berperan sebagai agen perubahan di masyarakat, dengan kemampuan memberikan edukasi dan intervensi sederhana yang terbukti efektif menurunkan tekanan darah. Ketiga, kegiatan ini memperkuat kesiapsiagaan komunitas RW 10 dalam menghadapi risiko hipertensi, sehingga kualitas hidup masyarakat dapat meningkat. Dengan adanya pelatihan ini, kader tidak hanya menjadi pelaksana kegiatan kesehatan, tetapi juga motor penggerak perubahan perilaku masyarakat, khususnya dalam pencegahan dan penanganan hipertensi.

Edukasi penggunaan Tanaman Herbal untuk Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi

Tahapan edukasi kepada 20 kader PKK dan Posyandu Kelompok Bunga Ros RW 10 juga mencakup materi mengenai pemanfaatan tanaman herbal sebagai upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Edukasi ini penting karena masyarakat Indonesia memiliki tradisi panjang dalam penggunaan tanaman obat, dan banyak penelitian modern yang mendukung efektivitas herbal tertentu dalam menurunkan tekanan darah.

Dalam kegiatan ini, kader diperkenalkan pada beberapa tanaman herbal yang umum digunakan, seperti seledri, daun salam, bawang putih, dan kumis kucing, yang memiliki kandungan aktif yang berperan dalam menurunkan tekanan darah melalui mekanisme diuretik, vasodilatasi, maupun penurunan kadar kolesterol. Kader tidak hanya menerima informasi teoritis, tetapi juga diberikan simulasi sederhana mengenai cara pengolahan herbal, misalnya membuat ramuan rebusan daun salam atau jus seledri.

Hasil skrining sebelumnya menunjukkan bahwa 30% kader memiliki risiko tinggi hipertensi dan 75% kader memiliki kebiasaan diet tinggi garam dan lemak. Edukasi herbal menjadi relevan karena dapat menjadi alternatif atau pendukung dalam mengendalikan tekanan darah, terutama bagi kader yang memiliki keterbatasan akses terhadap obat antihipertensi. Dengan pengetahuan ini, kader dapat mengedukasi masyarakat untuk memanfaatkan tanaman herbal secara tepat, sekaligus mengurangi ketergantungan pada pola makan yang tidak sehat.

Penggunaan herbal seperti seledri dan bawang putih dapat membantu menurunkan tekanan darah melalui efek vasodilatasi dan antioksidan (Desfa Dinata et al., 2025). Selain itu, edukasi berbasis herbal terbukti meningkatkan pengetahuan kader dan masyarakat dalam pencegahan hipertensi (Yeti Resnayati et al., 2025). Pentingnya intervensi nonfarmakologis dalam pengendalian hipertensi. Dalam penelitiannya, Hayati dkk. (2023) menunjukkan bahwa Emotional Freedom Technique (EFT) dapat menurunkan tekanan darah, dan pendekatan ini sejalan dengan pemanfaatan herbal sebagai terapi komplementer yang aman dan mudah diterapkan di masyarakat. Dengan demikian, edukasi herbal melengkapi strategi pemberdayaan kader dalam penanganan hipertensi secara holistic (Nur Intan Hayati Husnul Khotimah, Raden Siti Jundiah, et al., 2023).

Tahap Evaluasi

Hasil analisis pada Gambar 4.4 menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam tingkat pemahaman kader PKK RW 10 dan kader Posyandu Kelompok Bunga Ros setelah diberikan intervensi berupa edukasi, diskusi, dan simulasi. Sebelum kegiatan, tingkat pemahaman kader terbagi rata: 50% (10 orang) berada pada kategori kurang dan 50% (10 orang) pada kategori cukup. Setelah intervensi, terjadi perubahan yang sangat jelas, di mana 95% (19 orang) kader mencapai tingkat pemahaman baik, sementara hanya 5% (1 orang) masih berada pada kategori cukup. Uji statistik menggunakan uji Wilcoxon menghasilkan nilai p-value sebesar 0,000, lebih kecil dari alfa ($p < 0,05$). Hal ini menegaskan bahwa terdapat perbedaan bermakna antara tingkat pemahaman sebelum dan sesudah intervensi. Dengan kata lain, kegiatan edukasi, diskusi, dan

simulasi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan kader mengenai hipertensi dan penanganan kegawatdaruratannya.

Temuan ini konsisten dengan penelitian Resnayati, Riasmini, dan Carolina (2025) yang menunjukkan bahwa pelatihan kader kesehatan mampu meningkatkan keterampilan skrining hipertensi secara signifikan. Penelitian Dinata dkk. (2025) juga menegaskan bahwa pendidikan kesehatan berbasis komunitas dapat memperbaiki pengetahuan dan sikap kader PKK dalam pencegahan hipertensi. Dukungan lain datang dari penelitian Rahayu, Hayati, dan Asih (2020) yang membuktikan bahwa teknik relaksasi otot progresif efektif menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi, sehingga dapat dijadikan bagian dari simulasi kader.

Selain itu, penelitian Hayati dkk. (2023) menekankan bahwa intervensi nonfarmakologis berbasis relaksasi, seperti Emotional Freedom Technique (EFT), terbukti menurunkan tekanan darah sekaligus meningkatkan pemahaman pasien. Hal ini sejalan dengan hasil kegiatan di RW 10, di mana simulasi relaksasi progresif dan foot massage menjadi bagian dari edukasi yang memperkuat keterampilan kader.

Edukasi kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan pasien hipertensi secara signifikan. Intervensi berbasis komunitas efektif dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi secara global. Promosi kesehatan berbasis komunitas meningkatkan kapasitas masyarakat dalam mengendalikan faktor risiko hipertensi (Azami-Aghdash et al., 2025; Istiqomah et al., 2022; Marni et al., 2025; Mayasari et al., 2025; Sinta Wijayanti, 2023). Dengan demikian, hasil pengabdian masyarakat di RW 10 memperkuat bukti bahwa edukasi, diskusi, dan simulasi merupakan strategi efektif untuk meningkatkan kapasitas kader PKK dan Posyandu dalam pencegahan dan penanganan hipertensi. Peningkatan pemahaman kader tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga memperkuat kesiapsiagaan komunitas RW 10 dalam menghadapi kegawatdaruratan hipertensi, sehingga kualitas hidup masyarakat dapat meningkat.

6. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan edukasi, diskusi, dan simulasi yang telah dilaksanakan bersama kader PKK dan Posyandu Kelompok Bunga Ros RW 10, terlihat adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan keterampilan kader terkait pencegahan serta penanganan hipertensi. Oleh karena itu, disarankan agar pelatihan serupa dapat dilakukan secara berkelanjutan sehingga keterampilan yang telah diperoleh, seperti senam relaksasi progresif, foot massage, dan pemanfaatan tanaman herbal, dapat terus dipraktikkan dan ditingkatkan. Selain itu, program edukasi CERDIK (Cek kesehatan berkala, Hentikan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat, Istirahat cukup, dan Kelola stres) sebaiknya diintegrasikan sebagai agenda rutin di tingkat RW maupun kelurahan untuk memperkuat kesadaran masyarakat akan pentingnya gaya hidup sehat.

Pemanfaatan tanaman herbal lokal yang terbukti memiliki manfaat dalam menurunkan tekanan darah juga perlu diperkenalkan lebih luas dengan panduan penggunaan yang tepat agar masyarakat dapat memanfaatkannya secara aman dan efektif. Di samping itu, monitoring dan evaluasi berkala terhadap pengetahuan, sikap, dan keterampilan kader perlu dilakukan untuk memastikan keberlanjutan dampak program serta menjadi

dasar perbaikan kegiatan di masa mendatang. Kolaborasi lintas sektor antara kader, tenaga kesehatan, pemerintah daerah, dan akademisi juga sangat dianjurkan agar dukungan terhadap program semakin kuat dan keberlanjutan kegiatan dapat terjamin.

Dengan adanya saran ini, diharapkan kader PKK dan Posyandu Kelompok Bunga Ros RW 10 tidak hanya berperan sebagai pelaksana kegiatan kesehatan, tetapi juga sebagai motor penggerak perubahan perilaku masyarakat. Keberlanjutan program akan memperkuat kesiapsiagaan komunitas dalam menghadapi risiko hipertensi sekaligus meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara menyeluruh

7. DAFTAR PUSTAKA

- Azami-Aghdash, S., Joudyian, N., Jafari, S., Karami, S., & Rezapour, R. (2025). Assessing Community-Based Interventions' Effectiveness On Hypertension Prevention And Control: A Systematic Review And Meta-Analysis. In *Bmc Public Health* (Vol. 25, Issue 1). Biomed Central Ltd. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-24283-x>
- Cahaya, N., Sari, O. M., Rizki, M. I., Rahmatullah, S. W., Isnani, N., Ulya, S., Alifia, N., Salsabila, T., Sulistyowati, A., Irawati, I., & Kamelia, S. (2025). Efektivitas Leaflet Sebagai Media Edukasi Dalam Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat Tentang Hipertensi Pada Kegiatan Pengabdian Masyarakat Di Cfd Banjarbaru. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Panacea*, 3(2), 92. <https://doi.org/10.20527/jpmp.v3i2.15572>
- Carey M Robert, & Whelton K Paul. (2018). Prevention, Detection, Evaluation, And Management Of High Blood Pressure In Adults: Synopsis Of The 2017 American College Of Cardiology/American Heart Association Hypertension Guideline. *Annals Of Internal Medicine*. <https://doi.org/10.7326/m17-3203?journalcode=aim>
- Carey, R. M., Wright, J. T., Taler, S. J., & Whelton, P. K. (2021). Guideline-Driven Management Of Hypertension: An Evidence-Based Update. In *Circulation Research* (Vol. 128, Issue 7, Pp. 827-846). Lippincott Williams And Wilkins. <https://doi.org/10.1161/circresaha.121.318083>
- Dinas Kesehatan Kota Bandung. (2014). *Profil Kesehatan Kota Bandung 2024*. [Dinkes.Bandung.Go.Id/Wp-Content/Uploads/2025/07/Profil-2024.Pdf](https://dinkes.bandung.go.id/wp-content/uploads/2025/07/Profil-2024.pdf)
- Erdem, A. B., & Sarcan, E. (2024). Hypertensive Emergency: Diagnostic And Therapeutic Strategies. *Journal Of Cardiology & Cardiovascular Surgery*, 2(3), 56-60. <https://doi.org/10.51271/jccvs-0038>
- Intisar Ahmed, Shaylika Chauhan, & Muriam Afzal. (25 C.E.). *Krisis Hipertensio*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/Nbk507701/>
- Istiqomah, F., Iqbal Tawakal, A., Dewi Haliman, C., & Raditya Atmaka, D. (2022). *The Effect Of Education On Knowledge Of Hypertension In Female Prolanis Participants In Puskesmas Brambang, Jombang Regency*.
- Jeemon, P., Séverin, T., Amodeo, C., Balabanova, D., Campbell, N. R. C., Gaita, D., Kario, K., Khan, T., Melifonwu, R., Moran, A., Ogola, E., Ordunez, P., Perel, P., Piñeiro, D., Pinto, F. J., Schutte, A. E., Wyss,

- F. S., Yan, L. L., Poulter, N. R., & Prabhakaran, D. (2021). World Heart Federation Roadmap For Hypertension - A 2021 Update. In *Global Heart* (Vol. 16, Issue 1). Ubiquity Press. <https://doi.org/10.5334/Gh.1066>
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*.
- Khotimah, N. I. H. H., Jundiah, R. S., Abidin, I., & ... (2023). Emotional Freedom Technique (Eft) Dengan Metode Basic Recipe Untuk Menurunkan Tekanan Darah. *Faletehan Health ...*, 10(2), 199-206. <http://www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/index.php/fhj/article/view/610><http://www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/index.php/fhj/article/download/610/182>
- Khotimah, N. I. H. H., Nugraha, A. L., & Fransiska, D. (2020). Massage Effleurage Pada Bagian Punggung, Tangan, Bahu, Leher Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Fase 1. *Jurnal Keperawatan & Kebidanan*, 4(1), 50-64.
- Kobashi, Y., Haque, S. E., Sakisaka, K., Amir, I., Kaneko, M., Mutahara, M., Mubassara, S., Kashem, A., & Tsubokura, M. (2024). Community-Based Intervention For Managing Hypertension And Diabetes In Rural Bangladesh. *Tropical Medicine And Health*, 52(1). <https://doi.org/10.1186/s41182-023-00574-0>
- Marni, M., Firdaus, I., Husna, P. H., & Soares, D. (2025). Community-Based Hypertension Management: Qualitative Study. *International Journal Of Qualitative Research*, 5(1), 73-84. <https://doi.org/10.47540/ijqr.v5i1.2052>
- Mayasari, E., Serli, S., Yulis, D. M., & K, H. (2025). Effectiveness Of Community-Based Health Promotion In Preventing Hypertension: A Qualitative Approach. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 14(2), 340-350. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v14i2.1321>
- Nur Intan Hayati Husnul Khotimah, Ade Heli Yudiantono, & Sumbara. (2020). Respons Time Perawat Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Kategori Australian Triage Scale (Ats) 2 Dan 3 Di Instalasi Gawat Darurat (Igd). *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel*, 14(2). jiki.immanuel.ac.id/index.php/jiki/article/view/134/pdf
- Nur Intan Hayati Husnul Khotimah, Andriansyah Lukman Nugraha, & Denni Fransiska. (2020). Massage Effleurage Pada Bagian Punggung, Tangan, Bahu, Leher Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Fase 1. *Jurnal Mitra Kencana Keperawatan Dan Kebidanan*, 4(1), 50-64. journal.ubktasikmalaya.ac.id/index.php/jmk_kb/article/view/102/213
- Nur Intan Hayati Husnul Khotimah, Ani Anggriani, Maria Octavianti, Linda Rofiah Sari, Nadia Ushfuri Amini, & Esa Putra Suhardita. (2023). Pengendalian Hipertensi Secara Cerdik Pada Masyarakat Kelurahan Rancanumpang. *Jurnal Abdimas Siliwangi*, 6(3), 751-770. <https://doi.org/10.22460/as.v6i3.20987>
- Nur Intan Hayati Husnul Khotimah, Fauzan Zein Mutaqin, Soni Muhsinin, Widhya Aligita, Eki Pratidina, Iceu Mulyati, Yulianti Anjayani, Untung Sudharmono, Etika Emaliyawati, Ellin Febrina, & Aiyi Asnawi. (2022). Peningkatan Kesiapsiagaan Kader Pkk Cibiru Wetan Untuk Ketahanan Bencana Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Pada*

- Masyarakat, 7(2), 411-424.
<https://doi.org/10.30653/002.202272.87>
- Nur Intan Hayati Husnul Khotimah, Raden Siti Jundiah, Imam Abidin, Haerul Imam, Aneu Restri Nur Aisyah, Muhammad Alfi Anugrah Awaludin Ma'aruf, & Rival Mulki Prasetya Nugraha. (2023). Emotional Freedom Technique (Eft) Dengan Metode Basic Recipe Untuk Menurunkan Tekanan Darah. *Faletehan Health Journal*, 10(2), 199-206. www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/fhj
- Nur Intan Hayati Husnul Khotimah, Raden Siti Jundiah, Rizky Muliani, & Sriwulan Megawati. (2022). Efek Fatigue Terhadap Response Time Penanganan Penderita Gawat Darurat Kategori Australasian Triage Scale 1-5 Versi Indonesia. *Faletehan Health Journal*, 9(2), 209-219. www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/fhj
- Peixoto, A. J. (2019). Acute Severe Hypertension. *New England Journal Of Medicine*, 381(19), 1843-1852. <https://doi.org/10.1056/nejmcp1901117>
- Rahayu, S., Rahayuningsih, F. B., Oktaviana, W., Pratiwi, J. S., Dinasti, T. W., & Aziza, A. N. (2024). Edukasi Kesehatan Tentang Hipertensi Pada Kehamilan. *I-Com: Indonesian Community Journal*, 4(2), 859-864. <https://doi.org/10.33379/icom.v4i2.4490>
- Sinta Wijayanti. (2023). Pengaruh Edukasi Manajemen Kesehatan Hipertensi Terhadap Tingkat Pengetahuan Pada Pasien Hipertensi. 4, 83-88. journal.umitra.ac.id/index.php/jiksi/article/view/1222
- Sri Mulyati Rahayu, Nur Intan Hayati Husnul Khotimah, & Sandra Lantika Asih. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Lansia Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi. *Media Karya Kesehatan*, 3. jurnal.unpad.ac.id/mkk/article/view/26205/13201
- Tri Nur Jayanti, Nur Intan Hayati Husnul Khotimah, Andri Nurmansyah, Widyawati, & Agus Mi'raj Darajat. (2025). Peningkatan Pengetahuan Tentang Penanganan Kegawatdaruratan Sehari-Hari Pada Kader Di Kelurahan Binong, Kecamatan Batununggal. *Journal Of Public Health Concerns*, 5(1), 7-16. <https://doi.org/10.56922/phc.v5i1.467>
- Whelton, P. K., O'connell, S., Mills, K. T., & He, J. (2024). Optimal Antihypertensive Systolic Blood Pressure: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Hypertension*, 81(11), 2329-2339. <https://doi.org/10.1161/hypertensionaha.124.23597>
- Who. (2021). *Hypertension*. <https://www.who.int/new-room/fact-sheets/detail/hypertension>.
- Yeti Resnayati, Ni Made Riasmini, & Dina Carolina. (2025). Health Cadre Training As An Effort To Improve The Screening Ability Of Hypertension Patients. In *Bnpmi* (Vol. 2, Issue 1). <https://ejournal.sciencecentergroup.com/index.php/>