

**EDUKASI HIPERTENSI SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN
PADA GURU DI SMAN 1 PUJUT LOMBOK**

Firlia Ayu Arini^{1*}, Chandra Tri Wahyudi², Nur Intania Sofianita³, Laksita Barbara⁴, Iin Fatmawati⁵, Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi⁶, Alifah Ananda Suwardi⁷, Hanna Isabela Hakim⁸, Muhammad Tsaqif Ash Shidqi⁹, Estrin Handayani¹⁰

¹⁻⁹Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Universitas
¹⁰Muhammadiyah Magelang

Email Korespondensi: firliaayuarini@upnvj.ac.id

Disubmit: 07 Februari 2026

Diterima: 15 Juni 2026

Diterbitkan: 01 Juli 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v9i7.25018>

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang masih menjadi masalah kesehatan masyarakat, termasuk pada kelompok pekerja seperti guru. Beban kerja dan keterbatasan aktivitas fisik berpotensi meningkatkan risiko hipertensi pada guru, sementara program edukasi kesehatan di lingkungan sekolah masih terbatas. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan tingkat pengetahuan guru tentang hipertensi melalui pemberian edukasi kesehatan di SMAN 1 Pujut, Lombok. Kegiatan dilakukan menggunakan metode edukasi kesehatan melalui penyuluhan dan diskusi interaktif pada 18 orang guru di SMA 1 Pujut. Rata-rata skor pengetahuan guru sebelum edukasi adalah 65,00 dan meningkat menjadi 77,78 setelah edukasi. Hasil uji *paired t-test* menunjukkan perbedaan yang signifikan antara skor pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa edukasi hipertensi efektif dalam meningkatkan pengetahuan guru. Edukasi hipertensi efektif meningkatkan pengetahuan guru di SMAN 1 Pujut. Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan di lingkungan sekolah berpotensi mendukung upaya promotif dan preventif dalam pengendalian hipertensi, serta diharapkan dapat memperkuat literasi kesehatan guru sebagai bagian dari program kesehatan sekolah.

Kata Kunci: Edukasi Kesehatan, Guru, Hipertensi, Pengetahuan.

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease that remains a public health problem, including among workers such as teachers. Workload and limited physical activity have the potential to increase the risk of hypertension in teachers, while health education programs in the school environment are still limited. This community service activity aimed to improve teachers' knowledge of hypertension through health education at SMAN 1 Pujut, Lombok. The activity was carried out using health education methods through counseling and interactive discussions on 18 teachers at SMA 1 Pujut. The average teacher knowledge score before education was 65.00 and increased to 77.78 after education. The results of the paired t-test showed a significant difference

between the knowledge scores before and after education ($p < 0.05$), which indicates that hypertension education is effective in increasing teacher knowledge. Hypertension education is effective in increasing teacher knowledge at SMAN 1 Pujut. This increase in knowledge indicates that health education in the school environment has the potential to support promotive and preventive efforts in controlling hypertension, and is expected to strengthen teacher health literacy as part of the school health program.

Keywords: Health education, Hypertension, Knowledge, Teachers.

1. PENDAHULUAN

Hipertensi tidak hanya berdampak pada kesehatan individu, tetapi juga memiliki implikasi luas terhadap produktivitas kerja dan kualitas hidup, terutama pada kelompok usia produktif. Tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan kelelahan kronis, gangguan konsentrasi, serta menurunnya kapasitas kerja, yang pada akhirnya berpengaruh terhadap kinerja profesional dan beban sistem pelayanan kesehatan ((World Health Organization, 2023). Pada kelompok pekerja sektor formal, hipertensi sering kali berkembang secara perlahan tanpa gejala yang jelas, sehingga banyak individu tidak menyadari kondisi kesehatannya hingga terjadi komplikasi serius.

Di Indonesia, tantangan pengendalian hipertensi semakin kompleks karena tingginya prevalensi faktor risiko perilaku, seperti pola makan tinggi garam, rendahnya aktivitas fisik, serta tingginya tingkat stres kerja. Hasil Riskesdas 2022 menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi tidak mengetahui status kesehatannya atau belum mendapatkan pengobatan secara adekuat, sehingga berisiko mengalami komplikasi jangka panjang ((Kemenkes RI, 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa upaya pengendalian hipertensi tidak dapat hanya bergantung pada layanan kuratif, tetapi memerlukan pendekatan promotif dan preventif yang berfokus pada peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat.

Kelompok pekerja, termasuk guru sebagai tenaga pendidik, merupakan populasi yang rentan terhadap hipertensi akibat karakteristik pekerjaan yang relatif sedentari, tuntutan kognitif yang tinggi, serta tekanan psikososial yang berkelanjutan. Guru memiliki tanggung jawab besar dalam proses pembelajaran, administrasi pendidikan, serta pencapaian target kurikulum, yang sering kali disertai dengan beban kerja yang tinggi dan waktu istirahat yang terbatas. Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan stres kerja dan mengurangi kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur, yang pada akhirnya dapat meningkatkan risiko hipertensi ((Saputra, 2025; Wahyudi & Asmoro, 2023).

Selain itu, guru merupakan kelompok usia produktif yang memiliki peran strategis dalam masyarakat. Gangguan kesehatan pada guru, termasuk hipertensi, tidak hanya berdampak pada individu yang bersangkutan, tetapi juga dapat memengaruhi kualitas proses belajar-mengajar dan lingkungan sekolah secara keseluruhan. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi pada guru memiliki nilai strategis dalam menjaga keberlanjutan kualitas pendidikan dan produktivitas sumber daya manusia di sektor pendidikan.

Namun demikian, perhatian terhadap kesehatan guru, khususnya dalam konteks pencegahan penyakit tidak menular seperti hipertensi, masih relatif terbatas. Program kesehatan sekolah umumnya lebih berfokus pada peserta didik, sementara tenaga pendidik belum sepenuhnya menjadi sasaran utama intervensi promotif dan preventif. Padahal, guru memiliki tingkat literasi yang relatif baik dan potensi besar untuk menjadi agen perubahan dalam penerapan perilaku hidup sehat di lingkungan sekolah (Firmansyah, 2023).

Edukasi kesehatan merupakan salah satu pendekatan nonfarmakologis yang efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan dan mendorong perubahan perilaku pencegahan hipertensi. Pemberian edukasi yang terstruktur dan kontekstual terbukti mampu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta kepatuhan individu dalam mengendalikan faktor risiko hipertensi ((World Health Organization, 2023). Intervensi edukatif yang dilakukan di lingkungan kerja dinilai lebih efektif karena dekat dengan aktivitas sehari-hari sasaran dan memungkinkan penerapan pesan kesehatan secara berkelanjutan ((Hu et al., 2023).

Berdasarkan kondisi tersebut, pelaksanaan program edukasi hipertensi di lingkungan sekolah, khususnya bagi guru, menjadi langkah strategis dalam mendukung upaya promotif dan preventif penyakit tidak menular. Program edukasi hipertensi pada guru di SMAN 1 Pujut diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran guru mengenai hipertensi, mendorong penerapan perilaku hidup sehat, serta berkontribusi terhadap pengendalian hipertensi secara berkelanjutan di lingkungan sekolah.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Permasalahan yang ditemukan di lapangan menunjukkan bahwa guru sebagai tenaga pendidik memiliki kerentanan terhadap hipertensi yang dipengaruhi oleh tuntutan pekerjaan, tekanan mental, serta keterbatasan aktivitas fisik. Rendahnya deteksi dini, keterbatasan akses terhadap informasi kesehatan yang terstruktur, serta belum optimalnya program promotif dan preventif di sekolah menimbulkan pertanyaan mengenai sejauh mana tingkat pengetahuan guru tentang hipertensi sebelum intervensi dilakukan. Selain itu, penting untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan guru setelah diberikan edukasi kesehatan sebagai indikator efektivitas intervensi yang dilaksanakan. Dengan demikian, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diarahkan untuk mengkaji efektivitas edukasi hipertensi dalam meningkatkan pemahaman guru mengenai pengertian hipertensi, faktor risiko, pencegahan, dan upaya pengendaliannya, sebagai bagian dari strategi promotif dan preventif penyakit tidak menular di lingkungan sekolah.

Berdasarkan permasalahan tersebut, rumusan pertanyaan dari program pemberdayaan masyarakat ini adalah:

- 1) Bagaimana gambaran tingkat pengetahuan guru di SMAN 1 Pujut mengenai penyakit hipertensi sebelum diberikan program edukasi kesehatan?
- 2) Apakah program edukasi kesehatan hipertensi efektif dalam meningkatkan tingkat pengetahuan guru di SMAN 1 Pujut?



Gambar 1. Program pemberdayaan masyarakat dilaksanakan di SMA Negeri 1 Pujut, yang berlokasi di JL. Raya Ketare Sengkol, Pujut, Lombok Tengah, 83753, Sengkol, Praya, Kabupaten Lombok Tengah, Nusa Tenggara Bar. 83573

3. KAJIAN PUSTAKA

Hipertensi merupakan penyakit kronis tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas global. Kondisi ini berperan dominan dalam peningkatan kasus penyakit kardiovaskular seperti jantung koroner, gagal jantung, stroke, hingga kerusakan ginjal. Hipertensi sering dijuluki sebagai the silent killer karena pada fase awal perkembangannya umumnya tidak menimbulkan gejala klinis yang disadari oleh penderita (World Health Organization, 2023), Tantangan utama di berbagai negara berkembang saat ini mencakup rendahnya kesadaran masyarakat, keterlambatan deteksi dini, serta pengendalian tekanan darah yang belum adekuat (American Heart Association, 2024). Fenomena ini menyebabkan sebagian besar penderita hipertensi belum teridentifikasi dan gagal mencapai kontrol tekanan darah yang memadai (World Health Organization, 2022).

Risiko peningkatan tekanan darah ini secara signifikan juga mengancam kelompok usia produktif di lingkungan kerja, salah satunya adalah profesi guru. Beban kerja mental yang tinggi, tingkat stres kerja, serta pola aktivitas fisik yang cenderung kurang bergerak (sedentary) menjadi faktor pemicu utama timbulnya hipertensi pada tenaga pendidik (Wahyudi & Asmoro, 2023). Berdasarkan konsep rencana program promosi kesehatan, upaya pencegahan dan pengendalian di tempat kerja (workplace health promotion) paling efektif dilakukan melalui metode edukasi kesehatan yang interaktif (Wardani et al., 2025) 2025). Edukasi yang mengombinasikan penyuluhan dengan diskusi dua arah terbukti mampu menstimulasi kesadaran mandiri dan meningkatkan pemahaman secara signifikan dibandingkan metode pasif, sehingga sangat relevan diterapkan untuk mendorong perilaku deteksi dini di lingkungan sekolah (Saputra, 2025).

Hipertensi merupakan masalah kesehatan multifaktorial yang tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis, tetapi juga oleh interaksi berbagai determinan perilaku dan lingkungan kerja. Faktor risiko yang dapat dimodifikasi, seperti kurangnya aktivitas fisik, perilaku sedentari, serta tingginya tingkat stres psikologis, diketahui berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah pada kelompok usia produktif. Penelitian yang dilakukan oleh Imamah et al. (2023) pada guru sekolah menengah menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang rendah dan stres kerja memiliki

hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi pada guru. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Wahyudi dan Asmoro (2024) yang melaporkan bahwa selama penerapan work from home (WFH), guru yang mengalami tingkat stres tinggi dan aktivitas fisik yang rendah memiliki risiko lebih besar mengalami hipertensi. Kondisi ini menunjukkan bahwa karakteristik pekerjaan guru yang didominasi aktivitas duduk dalam waktu lama, tuntutan administrasi yang tinggi, serta tekanan psikologis akibat tanggung jawab profesional dapat meningkatkan kerentanan terhadap hipertensi apabila tidak diimbangi dengan penerapan gaya hidup sehat. Oleh karena itu, lingkungan kerja sekolah perlu dipandang sebagai salah satu determinan penting dalam upaya pencegahan hipertensi, sehingga intervensi promosi kesehatan yang berfokus pada peningkatan aktivitas fisik, pengelolaan stres, dan perilaku hidup sehat bagi guru menjadi sangat diperlukan untuk menurunkan risiko penyakit kardiovaskular di masa mendatang.

Edukasi kesehatan merupakan salah satu strategi nonfarmakologis yang memiliki peran penting dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi. Peningkatan literasi kesehatan melalui program edukasi yang terstruktur dan berkesinambungan terbukti mampu meningkatkan pengetahuan, motivasi, self-efficacy, kepatuhan terhadap pengobatan, serta kemampuan individu dalam melakukan perawatan mandiri untuk mengontrol tekanan darah. Penelitian Upoyo et al. (2024) menunjukkan bahwa edukasi kelompok secara daring memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan, motivasi, perilaku perawatan diri, serta penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Gömleksiz et al. (2025) yang melaporkan bahwa tingkat pengetahuan yang lebih baik mengenai hipertensi berhubungan dengan peningkatan kepatuhan pengobatan, aktivitas fisik, dan keberhasilan pengendalian tekanan darah. Selain itu, berbagai studi intervensi berbasis komunitas menunjukkan bahwa program edukasi yang dikombinasikan dengan pemantauan tekanan darah secara berkala, pendampingan kesehatan, dan promosi gaya hidup sehat mampu meningkatkan literasi kesehatan masyarakat sekaligus menurunkan tekanan darah secara bermakna sebagai bagian dari strategi pencegahan penyakit kardiovaskular. Intervensi edukatif yang melibatkan pemberdayaan masyarakat dan monitoring kesehatan juga terbukti mendorong perubahan perilaku, termasuk peningkatan kepatuhan terhadap diet rendah garam, aktivitas fisik yang teratur, serta kepatuhan dalam menjalani terapi hipertensi. Oleh karena itu, edukasi kesehatan perlu dipandang sebagai komponen utama dalam program pengendalian hipertensi karena tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan perilaku yang berkelanjutan untuk menurunkan risiko komplikasi jangka panjang.

Upaya promotif dan preventif dalam pengendalian hipertensi memerlukan pendekatan yang kontekstual serta terintegrasi dengan lingkungan aktivitas sehari-hari sasaran intervensi. Salah satu pendekatan yang dinilai efektif adalah program promosi kesehatan berbasis tempat kerja karena memungkinkan pelaksanaan edukasi kesehatan secara berkelanjutan dalam rutinitas kerja. Penelitian Hu et al. (2023) menunjukkan bahwa intervensi multikomponen berbasis tempat kerja yang mencakup edukasi kesehatan kardiovaskular, promosi aktivitas fisik, perbaikan pola makan, manajemen stres, dan skrining kesehatan secara berkala mampu

menurunkan insiden hipertensi serta meningkatkan perilaku hidup sehat pada pekerja dewasa. Selain itu, program kesehatan kerja yang mengintegrasikan edukasi dan pemantauan kesehatan terbukti meningkatkan pengendalian tekanan darah serta mendorong perubahan gaya hidup yang lebih sehat pada kelompok pekerja berisiko. Oleh karena itu, lingkungan sekolah dapat dipandang sebagai setting strategis untuk implementasi program promosi kesehatan bagi tenaga pendidik. Meskipun guru memiliki risiko terpapar berbagai faktor yang berkontribusi terhadap hipertensi, kelompok ini masih relatif jarang menjadi sasaran utama program pencegahan penyakit tidak menular. Padahal, intervensi edukatif yang dilaksanakan secara terstruktur di lingkungan kerja terbukti mampu meningkatkan literasi kesehatan, kesadaran terhadap faktor risiko hipertensi, serta mendorong adopsi perilaku pencegahan yang lebih baik. Pendekatan tersebut sejalan dengan konsep *Health Belief Model* yang menekankan bahwa peningkatan persepsi kerentanan, persepsi manfaat, dan keyakinan individu terhadap tindakan pencegahan dapat memperkuat motivasi untuk menerapkan perilaku hidup sehat dan mengendalikan faktor risiko hipertensi secara berkelanjutan.

Lebih lanjut, penguatan edukasi hipertensi pada kelompok guru menjadi penting karena guru berada pada posisi strategis dalam pembentukan budaya hidup sehat di lingkungan sekolah. Guru tidak hanya berperan sebagai individu yang perlu menjaga kesehatannya, tetapi juga sebagai figur teladan yang dapat memengaruhi perilaku kesehatan siswa dan komunitas sekolah. Penelitian menunjukkan bahwa tenaga pendidik yang memiliki tingkat literasi kesehatan yang baik cenderung lebih konsisten dalam menerapkan perilaku hidup sehat serta lebih mampu menyampaikan pesan kesehatan secara informal dalam interaksi sehari-hari di sekolah (Firmansyah, 2023; Herlis et al., 2024). Dengan demikian, peningkatan pengetahuan guru mengenai hipertensi berpotensi memberikan dampak berlapis terhadap upaya promosi kesehatan di lingkungan pendidikan.

Lingkungan sekolah, secara konseptual, merupakan tatanan strategis dalam promosi kesehatan karena memiliki struktur organisasi yang jelas, pola aktivitas yang relatif menetap, serta interaksi sosial yang intensif. Guru sebagai tenaga pendidik merupakan kelompok usia produktif yang memiliki tingkat literasi relatif baik sehingga berpotensi menerima dan mengolah informasi kesehatan secara lebih efektif. Namun, karakteristik pekerjaan guru yang cenderung sedentari dan disertai tekanan psikologis yang tinggi dapat meningkatkan risiko hipertensi apabila tidak diimbangi dengan gaya hidup sehat (Saputra, 2025; Wahyudi & Asmoro, 2023). Intervensi kesehatan di lingkungan kerja dapat meningkatkan literasi kesehatan, menurunkan faktor risiko penyakit tidak menular, serta mendorong terbentuknya kebiasaan hidup sehat yang lebih berkelanjutan karena terintegrasi dengan aktivitas rutin sehari-hari (Hu et al., 2023; World Health Organization, 2023).

Selain itu, efektivitas edukasi kesehatan sangat dipengaruhi oleh kesesuaian materi dengan konteks kehidupan dan lingkungan kerja sasaran. Pada kelompok guru, pendekatan edukasi yang mengaitkan faktor risiko hipertensi dengan pola kerja sedentari, tingginya beban administratif, serta tekanan psikologis yang dialami dalam menjalankan tugas profesional dinilai lebih relevan dan mudah dipahami. Pendekatan kontekstual tersebut memungkinkan peserta mengenali hubungan antara aktivitas sehari-hari dan risiko kesehatan yang mereka hadapi sehingga dapat meningkatkan

kesadaran untuk melakukan tindakan pencegahan. Temuan ini sejalan dengan konsep Health Belief Model (HBM) yang menekankan bahwa persepsi kerentanan (perceived susceptibility), persepsi keparahan (perceived severity), persepsi manfaat (perceived benefits), dan efikasi diri (self-efficacy) merupakan faktor penting yang memengaruhi perubahan perilaku kesehatan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi edukasi berbasis HBM efektif meningkatkan pengetahuan, keyakinan kesehatan, perilaku pencegahan, kepatuhan pengobatan, serta pengendalian tekanan darah pada individu dengan risiko hipertensi maupun penderita hipertensi (Mohammadkhah et al., 2023; Li et al., 2024). Dengan demikian, ketika guru memahami bahwa hipertensi merupakan ancaman yang dekat dengan kondisi kerja mereka, motivasi untuk menerapkan pola hidup sehat, meningkatkan aktivitas fisik, mengelola stres, dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala cenderung meningkat.

Keberhasilan edukasi kesehatan tidak hanya ditentukan oleh kualitas materi yang diberikan, tetapi juga oleh dukungan lingkungan dan sistem pendukung yang memungkinkan perubahan perilaku dipertahankan dalam jangka panjang. Institusi pendidikan memiliki potensi yang besar sebagai setting promosi kesehatan karena mampu mengintegrasikan kegiatan edukatif ke dalam aktivitas kerja sehari-hari. Efektivitas program tersebut akan semakin optimal apabila didukung oleh kebijakan sekolah yang mendukung kesehatan, alokasi waktu yang memadai, serta kolaborasi berkelanjutan dengan fasilitas pelayanan kesehatan primer. Penelitian menunjukkan bahwa lingkungan sekolah yang memiliki budaya literasi kesehatan yang baik berhubungan dengan status kesehatan yang lebih baik, perilaku hidup sehat yang lebih positif, serta peningkatan kesejahteraan tenaga pendidik (Yu et al., 2025). Selain itu, implementasi program promosi kesehatan yang didukung oleh kepemimpinan sekolah, kebijakan organisasi, dan kemitraan dengan sektor kesehatan terbukti meningkatkan keberhasilan pelaksanaan intervensi kesehatan secara berkelanjutan (Betschart et al., 2022). Oleh karena itu, pendekatan berbasis institusi dan kolaborasi lintas sektor dinilai lebih efektif dibandingkan intervensi individual semata karena memanfaatkan dukungan organisasi, jejaring sosial, serta mekanisme pemantauan yang tersedia di lingkungan kerja sehingga perubahan perilaku kesehatan dapat berlangsung secara lebih berkelanjutan.

Dalam konteks pendidikan, sekolah tidak hanya berfungsi sebagai tempat belajar bagi siswa, tetapi juga sebagai ruang kerja bagi guru yang memiliki pola aktivitas relatif menetap dan tingkat stres kerja yang cukup tinggi. Edukasi yang dilakukan secara sistematis melalui penyuluhan, diskusi, dan media edukatif terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran terhadap faktor risiko hipertensi dan pentingnya pengendalian tekanan darah (Herlis et al., 2024)

Keberhasilan program edukasi kesehatan tidak hanya ditentukan oleh kualitas materi yang diberikan, tetapi juga oleh dukungan lingkungan, kebijakan institusi, serta ketersediaan sistem pendukung yang memfasilitasi perubahan perilaku secara berkelanjutan. Dalam konteks pencegahan hipertensi, institusi pendidikan memiliki potensi yang besar sebagai setting promosi kesehatan karena mampu mengintegrasikan kegiatan edukatif ke dalam aktivitas kerja sehari-hari. Efektivitas program promosi kesehatan di lingkungan sekolah akan semakin optimal apabila didukung oleh kebijakan sekolah yang kondusif, pengaturan waktu yang memadai, serta kolaborasi

yang berkesinambungan dengan fasilitas pelayanan kesehatan primer. Penelitian Barrado-Martín et al (2025) menunjukkan bahwa program workplace wellness yang dilaksanakan pada guru sekolah dasar melalui kombinasi edukasi kesehatan, skrining tekanan darah, konseling, pemantauan perilaku kesehatan, dan kerja sama dengan layanan kesehatan primer mampu meningkatkan perilaku hidup sehat serta mendukung pengendalian tekanan darah. Selain itu, lingkungan sekolah yang memiliki budaya literasi kesehatan yang baik terbukti berhubungan dengan status kesehatan yang lebih baik dan perilaku kesehatan yang lebih positif pada tenaga pendidi (Yu et al., 2025). Dukungan organisasi, kepemimpinan sekolah, dan keterlibatan berbagai pemangku kepentingan juga berperan penting dalam keberhasilan implementasi program promosi kesehatan berbasis sekolah karena mampu menciptakan lingkungan yang mendukung perubahan perilaku secara kolektif dan berkelanjutan. Oleh karena itu, pendekatan berbasis institusi dan kolaborasi lintas sektor dinilai lebih efektif dibandingkan intervensi individual semata karena memanfaatkan struktur organisasi, dukungan sosial, serta mekanisme pemantauan yang tersedia di lingkungan kerja.

Selain itu, program edukasi hipertensi di Indonesia menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan masyarakat berkontribusi terhadap perubahan perilaku kesehatan, termasuk peningkatan aktivitas fisik dan perbaikan pola makan. Edukasi kesehatan yang dilakukan secara terstruktur dan partisipatif terbukti mampu mendorong masyarakat untuk menerapkan gaya hidup sehat sebagai bagian dari upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi (Achirman & Maryati, 2023; Fitriani et al., 2023; Putra Ramadhan et al., 2025). Hal ini menguatkan bahwa edukasi kesehatan yang kontekstual dan dekat dengan lingkungan aktivitas sasaran, termasuk di sekolah, memiliki potensi besar untuk mendukung upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi secara lebih efektif dan berkelanjutan.

Berdasarkan berbagai teori dan hasil penelitian sebelumnya, edukasi kesehatan merupakan salah satu strategi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai hipertensi. Pada kelompok guru, edukasi menjadi penting karena karakteristik pekerjaan yang cenderung sedentari, beban kerja yang tinggi, serta peran guru sebagai teladan di lingkungan sekolah. Melalui peningkatan pengetahuan, guru diharapkan mampu mengenali faktor risiko hipertensi, menerapkan perilaku hidup sehat, serta berperan dalam menciptakan lingkungan sekolah yang lebih peduli terhadap kesehatan. Oleh karena itu, kegiatan edukasi hipertensi di SMAN 1 Pujut dilakukan untuk melihat sejauh mana edukasi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan guru tentang hipertensi sebagai bagian dari upaya pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular di lingkungan sekolah.

4. METODE

Program pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini menggunakan metode penyuluhan dan edukasi kesehatan yang dikombinasikan dengan diskusi interaktif dan evaluasi pengetahuan. Metode penyuluhan dipilih untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan pemahaman guru mengenai hipertensi, faktor risiko, pencegahan, serta upaya pengendalian tekanan darah melalui penerapan gaya hidup sehat. Edukasi disampaikan

secara langsung (tatap muka) dengan menggunakan media presentasi dan leaflet edukatif agar materi mudah dipahami dan dapat diterapkan oleh peserta.

Kegiatan PKM ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Pujut, Kabupaten Lombok Tengah, pada tanggal 4 Agustus 2025. Peserta kegiatan berjumlah 18 orang guru yang aktif mengajar di SMA Negeri 1 Pujut dan mengikuti kegiatan secara sukarela. Pelaksanaan PKM dilakukan melalui tahapan persiapan, pelaksanaan kegiatan berupa pemberian program edukasi, kemudian diakhiri dengan tahap evaluasi.

a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan melakukan studi pendahuluan dan survei awal untuk mengidentifikasi kondisi kesehatan serta kebutuhan guru terkait hipertensi di SMA Negeri 1 Pujut. Tim pengabdian selanjutnya melakukan koordinasi dengan pihak sekolah, termasuk kepala sekolah dan perwakilan guru, untuk membahas rencana pelaksanaan kegiatan, tujuan program, serta bentuk edukasi yang akan diberikan. Setelah memperoleh persetujuan, tim menyusun dan menyiapkan materi edukasi hipertensi yang meliputi pengertian hipertensi, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi, serta upaya pencegahan dan pengendalian melalui penerapan gaya hidup sehat.

Selain itu, tim juga menyiapkan media pendukung berupa bahan presentasi (*PowerPoint*), leaflet edukatif, serta instrumen evaluasi berupa kuesioner *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan.

b. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 4 Agustus 2025 di SMA Negeri 1 Pujut dengan melibatkan 18 orang guru sebagai peserta. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan registrasi peserta, dilanjutkan dengan pengisian *pre-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta mengenai hipertensi. Selanjutnya, kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi edukasi kesehatan oleh tim pengabdian menggunakan metode ceramah interaktif yang disertai diskusi dan tanya jawab. Materi yang disampaikan mencakup konsep dasar hipertensi, faktor risiko, dampak hipertensi terhadap kesehatan, serta strategi pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui pola makan sehat, aktivitas fisik, dan manajemen stres.

Selama sesi edukasi, peserta diberikan kesempatan untuk berdiskusi dan menyampaikan pengalaman maupun kendala yang dihadapi terkait upaya menjaga kesehatan, sehingga kegiatan berlangsung secara aktif dan partisipatif.



Gambar 2. Dokumentasi kegiatan

c. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan setelah seluruh rangkaian edukasi selesai, dengan meminta peserta mengisi kuesioner *post-test* untuk menilai peningkatan pengetahuan setelah mengikuti program edukasi hipertensi. Hasil *pre-test* dan *post-test* kemudian dianalisis untuk mengetahui efektivitas kegiatan dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai hipertensi. Selain evaluasi melalui kuesioner, tim juga melakukan evaluasi secara observasional terhadap keterlibatan dan partisipasi aktif peserta selama kegiatan berlangsung.

Sebagai tindak lanjut, peserta diberikan leaflet edukasi sebagai bahan bacaan dan panduan dalam menerapkan perilaku hidup sehat guna mencegah dan mengendalikan hipertensi secara mandiri. Evaluasi lanjutan direncanakan melalui komunikasi dengan pihak sekolah untuk mendorong keberlanjutan penerapan edukasi kesehatan di lingkungan SMA Negeri 1 Pujut.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Menyajikan hasil PkM sesuai dengan urutan rumusan pertanyaan dan menyertakan tiga foto yang berbeda dari kegiatan PkM serta diberikan keterangan singkat yang relevan dengan gambar atau foto.

Tabel 1. Karakteristik Jenis Kelamin Guru di SMAN 1 Pujut, Lombok

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-Laki	10	55,6%
Perempuan	8	44,4%

Sumber: (Data Peneliti, 2025)

Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa dari total 18 guru yang mengikuti kegiatan, sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki, yaitu sebanyak 10 orang (55,6%), sedangkan guru perempuan berjumlah 8 orang (44,4%). Distribusi ini menunjukkan bahwa partisipasi guru laki-laki dalam kegiatan penelitian dan pengabdian ini sedikit lebih dominan dibandingkan guru perempuan. Komposisi jenis kelamin yang relatif seimbang ini

mencerminkan keterwakilan kedua gender dalam kegiatan edukasi hipertensi, sehingga hasil yang diperoleh dapat menggambarkan kondisi guru di SMAN 1 Pujut secara umum tanpa didominasi oleh satu jenis kelamin tertentu.

Tabel 2. Karakteristik Usia Guru di SMAN 1 Pujut, Lombok

Variabel	Mean (SD)	Min - Max
Usia	42,61 (7,694)	28 - 56

Sumber: (Data Peneliti, 2025)

Tabel 2 menunjukkan, diketahui bahwa rata-rata usia guru yang menjadi responden adalah 42,61 tahun dengan standar deviasi 7,694 tahun, serta rentang usia antara 28 hingga 56 tahun. Nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia dewasa madya, yaitu usia yang secara epidemiologis memiliki risiko lebih tinggi terhadap kejadian hipertensi. Rentang usia yang cukup lebar mengindikasikan bahwa peserta terdiri dari guru usia muda hingga menjelang lanjut usia, sehingga program edukasi hipertensi yang diberikan relevan untuk berbagai kelompok usia. Standar deviasi yang relatif moderat menunjukkan bahwa variasi usia responden tidak terlalu ekstrem dan masih terkonsentrasi di sekitar usia produktif, yang merupakan kelompok penting dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi di lingkungan kerja sekolah.

Tabel 3. Gambaran Tingkat Pengetahuan Guru Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Hipertensi di SMAN 1 Pujut, Lombok

Variabel	Mean (SD)	Median	Min - Max
Pengetahuan (Pre-Test)	65,00 (12,005)	70,00	40 - 80
Pengetahuan (Post-Test)	77,78 (11,660)	80,00	50 - 90

Sumber: (Data Peneliti, 2025)

Tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan tingkat pengetahuan guru setelah diberikan edukasi hipertensi di SMAN 1 Pujut, Lombok. Rata-rata skor pengetahuan guru sebelum edukasi adalah 65,00. Setelah diberikan edukasi, rata-rata skor pengetahuan meningkat menjadi 77,78. Peningkatan nilai rata-rata dan median skor pengetahuan setelah edukasi menunjukkan adanya perbaikan tingkat pengetahuan guru mengenai hipertensi. Selain itu, meningkatnya nilai minimum dan maksimum pada *post-test* mengindikasikan bahwa perbaikan pengetahuan terjadi pada hampir seluruh peserta dengan skor awal yang lebih rendah. Hasil ini menggambarkan bahwa edukasi hipertensi mampu meningkatkan pemahaman guru secara menyeluruh.

Tabel 4. Pengaruh Edukasi Hipertensi Terhadap Pengetahuan Guru di SMAN Pujut 1, Lombok (n=18)

Variabel	Mean (SD)	CI 95%		t	P-Value
		Lower	Upper		
Pengetahuan (Pre-Post)	-12,778 (15,645)	-20,558	-4,998	-3,465	0,003

Sumber: (Data Peneliti, 2025)

Tabel 4 menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan guru sebelum dan sesudah diberikan edukasi hipertensi di SMAN 1 Pujut, Lombok. Hasil uji *paired t-test* menunjukkan nilai mean difference sebesar $-12,778$ ($SD = 15,645$) dengan CI 95% $-20,558$ hingga $-4,998$ dan nilai p sebesar $0,003$. Nilai selisih yang bernilai negatif menunjukkan bahwa skor pengetahuan setelah edukasi lebih tinggi dibandingkan sebelum edukasi. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi hipertensi berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan guru.

b. Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa edukasi hipertensi secara signifikan meningkatkan tingkat pengetahuan guru di SMAN 1 Pujut, yang tercermin dari perbedaan skor pre-test dan post-test yang bermakna. Temuan ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi kesehatan yang terstruktur mampu meningkatkan pemahaman guru mengenai hipertensi, termasuk faktor risiko, pencegahan, dan upaya pengendaliannya. Peningkatan pengetahuan ini menjadi indikator awal keberhasilan program edukasi sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif penyakit tidak menular di lingkungan sekolah. Secara teoritis, peningkatan pengetahuan merupakan tahap awal yang penting dalam proses perubahan perilaku kesehatan, karena pengetahuan yang memadai menjadi dasar terbentuknya sikap positif dan praktik hidup sehat yang berkelanjutan (World Health Organization, 2023).

Temuan dalam kegiatan ini sejalan dengan penelitian Wardani dkk. (2025) di Puskesmas Tajinan, Malang, yang menyatakan bahwa pemberian edukasi melalui modul hipertensi dengan desain pre-test dan post-test mampu meningkatkan tingkat pengetahuan peserta secara signifikan. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa intervensi edukasi yang sistematis dan berbasis materi terstruktur berperan penting dalam meningkatkan literasi kesehatan terkait hipertensi. Kesamaan desain dan pola hasil ini memperkuat bahwa peningkatan pengetahuan merupakan luaran yang konsisten dari intervensi edukasi kesehatan. Edukasi yang dirancang secara terarah memungkinkan peserta memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai konsep penyakit, faktor risiko, serta langkah-langkah pencegahan yang dapat dilakukan secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil kegiatan ini juga didukung oleh penelitian Akhmad dkk. (2025) yang meneliti edukasi kesehatan dan pemantauan tekanan darah pada tenaga pendidik, yang menunjukkan peningkatan pengetahuan guru tentang hipertensi setelah intervensi edukasi. Temuan tersebut menegaskan bahwa guru merupakan kelompok sasaran yang responsif terhadap program edukasi kesehatan, terutama ketika materi

disampaikan secara terstruktur dan relevan dengan kondisi kerja mereka. Guru sebagai pekerja formal memiliki pola aktivitas yang relatif menetap dan tingkat stres kerja yang cukup tinggi, sehingga edukasi yang mengaitkan antara faktor risiko hipertensi dengan kondisi kerja sehari-hari menjadi lebih mudah dipahami dan diterima. Edukasi yang berkelanjutan dinilai penting dalam membangun literasi kesehatan guru, yang berdampak pada pemahaman risiko hipertensi dan pentingnya penerapan perilaku hidup sehat secara konsisten.

Selain itu, penelitian Rohimah dkk. (2025) menunjukkan bahwa literasi kesehatan guru, khususnya terkait perilaku CERDIK, memiliki korelasi dengan risiko hipertensi. Temuan ini menguatkan hasil kegiatan bahwa peningkatan pengetahuan melalui edukasi tidak hanya berdampak pada peningkatan skor pengetahuan, tetapi juga relevan secara teoritis dalam mendorong perilaku pencegahan hipertensi di lingkungan sekolah. Guru yang memiliki pengetahuan kesehatan yang baik berpotensi menjadi agen perubahan, baik bagi dirinya sendiri maupun bagi komunitas sekolah secara luas. Peran guru sebagai role model memungkinkan pesan kesehatan yang diterima tidak hanya diterapkan secara personal, tetapi juga disampaikan kembali kepada siswa dan rekan kerja, sehingga efek edukasi dapat meluas secara tidak langsung.

Konsistensi efektivitas edukasi hipertensi juga ditemukan pada kelompok sasaran lain di masyarakat. Penelitian Mahyuni dkk. (2024) di Desa Bokori menunjukkan bahwa edukasi hipertensi berdampak signifikan terhadap peningkatan pengetahuan pasien hipertensi. Hasil serupa juga dilaporkan pada penelitian edukasi kesehatan lansia di Bantul, Yogyakarta, yang menunjukkan peningkatan pengetahuan dan perilaku pengendalian hipertensi setelah penyuluhan (Supatmi, 2025). Selain itu, penelitian komunikasi informasi dan edukasi digital di Semarang menunjukkan bahwa penyampaian materi hipertensi melalui media edukatif mampu meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan (Wulandari & Sifai, 2025). Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan literasi hipertensi di berbagai setting komunitas, termasuk lingkungan sekolah, baik melalui pendekatan tatap muka maupun berbasis media.

Keberhasilan peningkatan pengetahuan guru di SMAN 1 Pujut tidak terlepas dari dukungan lingkungan sekolah dalam pelaksanaan kegiatan edukasi. Sekolah sebagai institusi pendidikan memiliki struktur organisasi yang jelas, pengaturan waktu kegiatan yang terjadwal, serta dukungan dari pimpinan sekolah, sehingga proses penyampaian materi edukasi dapat berjalan secara lebih terarah dan efektif. Dokumen dan profil kesehatan nasional juga menyebutkan bahwa institusi pendidikan merupakan salah satu tatanan strategis dalam pelaksanaan promosi dan pencegahan penyakit tidak menular, karena memiliki potensi besar dalam memfasilitasi kegiatan edukasi kesehatan secara berkelanjutan dengan memanfaatkan infrastruktur sosial yang telah ada (Dewi, 2024; Kemenkes RI, 2024). Kondisi ini menjadikan sekolah sebagai lingkungan yang kondusif untuk penguatan literasi kesehatan tenaga pendidik.

Karakteristik guru sebagai peserta juga berperan dalam mendukung peningkatan pengetahuan pada kegiatan ini. Guru pada umumnya memiliki kemampuan literasi yang cukup baik sehingga lebih mudah menerima, memahami, dan mengolah informasi yang disampaikan selama

edukasi kesehatan. Selain itu, peran guru sebagai tenaga pendidik memungkinkan mereka untuk mengaitkan materi kesehatan dengan aktivitas kerja dan kehidupan sehari-hari. Penelitian pada program kesehatan berbasis tempat kerja menunjukkan bahwa kelompok pekerja dengan tingkat literasi dan akses informasi yang lebih baik cenderung mengalami peningkatan pengetahuan yang lebih optimal setelah diberikan intervensi edukasi (Purbowo dkk., 2024). Kondisi tersebut sejalan dengan respons positif guru terhadap edukasi hipertensi yang diberikan dalam kegiatan ini.

Di sisi lain, terdapat tantangan lokal yang berpotensi membatasi dampak jangka panjang dari kegiatan edukasi ini. Beban kerja guru yang relatif tinggi dapat menyulitkan penjadwalan tindak lanjut, ditambah dengan keterbatasan fasilitas skrining kesehatan secara berkala di sekolah serta minimnya integrasi rutin antara sekolah dan layanan kesehatan primer untuk pemantauan kondisi kesehatan (Purbowo dkk., 2024). Kebijakan pendidikan nasional juga menyoroti bahwa beban administratif dan jam kerja guru dapat mengurangi kapasitas tenaga pendidik untuk berpartisipasi secara optimal dalam program kesehatan yang berkelanjutan. Tanpa dukungan operasional dan kebijakan yang memadai, dampak edukasi berisiko menurun seiring waktu meskipun peningkatan pengetahuan telah tercapai pada tahap awal.

Keberlanjutan peningkatan pengetahuan guru memerlukan dukungan sistem yang memungkinkan edukasi kesehatan tidak berhenti pada satu kali kegiatan. Keterkaitan antara kegiatan edukasi dengan pemantauan kesehatan secara berkala, penguatan peran individu di lingkungan sekolah, serta ketersediaan media edukasi yang dapat diakses secara mandiri berpotensi mendukung konsistensi penerapan pesan kesehatan. Program promosi kesehatan yang berkelanjutan terbukti lebih efektif dalam mendorong perubahan perilaku dibandingkan intervensi jangka pendek, karena memungkinkan proses penguatan pengetahuan dan sikap secara bertahap (World Health Organization, 2023).

Berbagai program pengabdian dan kebijakan kesehatan di Indonesia menunjukkan bahwa keterlibatan lintas sektor antara sekolah, fasilitas pelayanan kesehatan, dan pemangku kepentingan lokal berperan dalam menjaga kesinambungan program promotif dan preventif serta mendorong perubahan perilaku kesehatan dalam jangka panjang (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Kolaborasi tersebut memungkinkan sekolah memperoleh dukungan teknis, akses skrining kesehatan, serta materi edukasi yang lebih komprehensif. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan guru melalui edukasi kesehatan memiliki peluang besar untuk dipertahankan dan dikembangkan apabila didukung oleh lingkungan dan sistem yang memadai, serta diintegrasikan ke dalam program kesehatan sekolah secara berkelanjutan.

6. KESIMPULAN

Pelaksanaan program edukasi hipertensi pada guru di SMAN 1 Pujut menunjukkan bahwa intervensi edukatif yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai konsep dasar hipertensi, faktor risiko, komplikasi, serta strategi pencegahan dan pengendaliannya. Temuan ini mengindikasikan bahwa edukasi kesehatan berbasis sekolah merupakan

pendekatan yang potensial dalam mendukung upaya promotif dan preventif penyakit tidak menular pada kelompok usia produktif. Peningkatan pengetahuan yang diperoleh diharapkan dapat menjadi landasan bagi terbentuknya kesadaran dan perilaku kesehatan yang lebih baik, baik pada tingkat individu maupun lingkungan sekolah. Oleh karena itu, program edukasi hipertensi perlu dikembangkan secara berkelanjutan melalui integrasi kegiatan promosi kesehatan, skrining faktor risiko penyakit tidak menular, serta penguatan kolaborasi antara institusi pendidikan dan fasilitas pelayanan kesehatan. Selain itu, kegiatan serupa di masa mendatang disarankan tidak hanya berfokus pada pengukuran peningkatan pengetahuan, tetapi juga mengevaluasi perubahan perilaku kesehatan dan indikator klinis, seperti tekanan darah, aktivitas fisik, pola konsumsi, serta kepatuhan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala, dengan cakupan peserta yang lebih luas dan periode pemantauan yang lebih panjang untuk memperoleh gambaran efektivitas program yang lebih komprehensif.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Achirman, A., & Maryati, M. (2023). *Edukasi penatalaksanaan hipertensi dan pola hidup sehat pada pasien hipertensi*. *Journal Community Service of Health Science*, 1(2), 55-58. <https://doi.org/10.58730/jcshs.v1i2.79>
- Akhmad, A. D., Nabilla, N. A., Karim, D. D. A., Rooswita, P. A., Oktariza, Y., & Mayefis, D. (2025). Pemeriksaan dan edukasi kesehatan bagi guru dalam upaya pencegahan hipertensi, asam urat, dan diabetes di SMA 2 Muhammadiyah Bandar Lampung. *Jurnal Pustaka Mitra (Pusat Akses Kajian Mengabdi Terhadap Masyarakat)*, 5(4), 202-207. <https://doi.org/10.55382/jurnalpustakamitra.v5i4.1093>
- American Heart Association. (2022). *Hypertension management and awareness*. American Heart Association.
- Barrado-Martín, Y., Frost, R., Catchpole, J., Rookes, T. A., Gibson, S., Avgerinou, C., Gardner, B., Gould, R. L., Chadwick, P., Hopkins, J., Drennan, V. M., Kharicha, K., Marston, L., Kumar, R., Elaswarapu, R., Jowett, C., & Walters, K. R. (2025). Understanding how older people with mild frailty engage with behaviour change to support their independence: A qualitative study. *BMJ Open*, 15(1), e086642. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2024-086642>
- Betschart, S., Sandmeier, A., Skedsmo, G., Hascher, T., Okan, O., & Dadaczynski, K. (2022). The importance of school leaders' attitudes and health literacy to the implementation of a health-promoting schools approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22), 14829. <https://doi.org/10.3390/ijerph192214829>
- Dewi, R. A. (2024). *Integrasi literasi kesehatan penyakit tidak menular pada anak usia sekolah: Strategi peningkatan kesehatan dalam kurikulum pendidikan dasar dan menengah*.
- Dewi Sulistyarini, W., Mukaromah, S., Astuti, S., Putri Pratama, L., Teknologi Kesehatan dan Sains Wiyata Husada Samarinda, I., & Sosial Tresna Wredha Puri Nirwana Samarinda, P. (n.d.). Peningkatan fungsi kognitif melalui pendampingan lansia dengan metode senam otak di Panti Sosial Tresna Wredha Nirwana Puri Samarinda. *Jurnal Abdimas Medika*, 3(1).
- Firmansyah, R. (2023). *Promosi kesehatan masyarakat*. Eureka Media Aksara.

- Fitriani, H., Hargono, A., & Atoillah Isfandiari, M. (2023). Perkembangan pemanfaatan teknologi digital surveilans sistem kewaspadaan dini dan respon (SKDR/EWARS) di Indonesia. *Majalah Sainstekes*, 10(2).
- Fltriani, E., Nurriqiyah, K., Darmayanti, N. P., Alfiani, H., Alfina, A., & Lutfia, D. F. (2023). Efektivitas edukasi kesehatan berbasis komunitas dalam pencegahan hipertensi. *GERVASI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 9(3).
- Gómez-Soria, I., Iguacel, I., Aguilar-Latorre, A., Peralta-Marrupe, P., Latorre, E., Zaldívar, J. N. C., & Calatayud, E. (2023). Cognitive stimulation and cognitive results in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 104, 104807. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2022.104807>
- Herlis, Syamsudin, D. J., Batalipu, S., Hafid, S., Bulgisi, R., Nurhasanah, & Nurhuzaima. (2024). Pengaruh penggunaan media leaflet dan banner terhadap tingkat pengetahuan lansia di Desa Labuan Lelea Kabupaten Donggala. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(2).
- Hu, Z., Wang, X., Hong, C., Zheng, C., Zhang, L., Chen, Z., Zhou, H., Tian, Y., Cao, X., Cai, J., Gu, R., Tian, Y., Shao, L., & Wang, Z. (2023). Workplace-based primary prevention intervention reduces incidence of hypertension: A post hoc analysis of cluster randomized controlled study. *BMC Medicine*, 21(1), 214. <https://doi.org/10.1186/s12916-023-02915-6>
- Imamah, S., Prasetyowati, I., & Antika, R. B. (2023). Analisis mengenai hubungan obesitas, aktivitas fisik, dan stres kerja dengan kejadian hipertensi pada guru SMA Negeri di Kecamatan Kota Kabupaten Sumenep. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 83-88. <https://doi.org/10.14710/jkm.v11i1.35834>
- Kemendes RI. (2023). *Laporan nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2022*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Li, C., Fan, S., & Li, H. (2024). Study on the effectiveness of a community hypertension management model based on home smart blood pressure monitoring using IoT technology. *Frontiers in Public Health*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1428310>
- Luh, N., Septiarini, A., Keperawatan, S., Bina, S., Bali, U., & Artikel, R. (2024). Pengaruh cognitive stimulation therapy puzzle terhadap peningkatan fungsi kognitif pada lanjut usia. *Jurnal Aliansi Keperawatan Indonesia*, 1(1). <https://doi.org/10.55887/jaki.v1i1.5>
- Mohammadkhah, F., Shamsalinia, A., Rajabi, F., Afzali Hasirini, P., & Khani Jeihooni, A. (2023). The effect of educational intervention in the prevention of cardiovascular diseases in patients with hypertension with application of health belief model: A quasi-experimental study. *JRSM Cardiovascular Disease*, 12. <https://doi.org/10.1177/20480040231212278>
- Putra, N. T., Harun, L., Azwa, A. N., Susanti, R. T., Sa'diah, & Sananiyah. (2025). Edukasi pencegahan hipertensi dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. *Masyarakat: Jurnal Pengabdian*, 2(3), 253-261. <https://doi.org/10.58740/m-jp.v2i3.461>
- Putra Ramadhan, M., Amelia, D., Sugiarto, D., Surya Aditya, R., Tifani Rahmatika, Q., Evi, N., Masfi, A., Widjayanti, Y., Yanuar Akhmad Budi Sunaryo, E., Afiani, N., Nabila, P., & Fatimah Putri Maulidah, D. (2024). Pendampingan tim medis pada turnamen bulutangkis Inserio Cup 2023

- di Universitas Negeri Malang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan (JPKMK)*, 4.
- Rohimah, S., Sartika, I., & Permana, D. N. S. (2025). Correlation analysis of teachers' health literacy and cardiovascular risk factors: A Spearman rank study. *Jurnal Keperawatan Galuh*, 7(1), 50. <https://doi.org/10.25157/jkg.v7i1.18158>
- Rossa, P. E., Oktarlina, R. Z., Aditya, M., & Kurniawaty, E. (2024). Efektivitas edukasi kesehatan terhadap tingkat kepatuhan pasien hipertensi di Provinsi Lampung. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(4), 12172-12178. <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i4.38194>
- Saputra, A. (2025). Hubungan perilaku kurang gerak (sedentary) dengan kejadian hipertensi pada masyarakat usia produktif. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 7(3).
- Supatmi. (2025). Health education as an effort to increase knowledge and control behavior of hypertension in hypertensive elderly. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 6(4).
- Taopik, A. I., & Pamela, N. (2025). Literature review. *Jurnal Ilmiah Penelitian Mahasiswa*, 3(6), 957-967. <https://doi.org/10.61722/jipm.v3i6.1755>
- The effect of a workplace wellness program for primary school teachers in controlling blood pressure: A before and after study.* (2023). *Acta Medica Philippina*. <https://doi.org/10.47895/amp.vi0.7147>
- Upoyo, A. S., Sari, Y., Taufik, A., Anam, A., & Kuswati, A. (2024). The effect of online group education on promoting knowledge, motivation, self-efficacy, self-care behaviors and preventing uncontrolled blood pressure in hypertensive patients: A quasi-experiment study. *SAGE Open Nursing*, 10. <https://doi.org/10.1177/23779608241299288>
- Wahyudi, T. C., & Asmoro, M. P. (2023). Tingkat stress dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada guru saat work from home (WFH) dimasa pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 8(3).
- Wardani, M. T. K., Vinzur, E. Y. Y. Y., & Astutik, N. D. (2025). Pengaruh pemberian edukasi terhadap tingkat pengetahuan hipertensi menggunakan modul di Puskesmas Tajinan Malang. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 2(9), 167-171.
- World Health Organization. (2022). *Hypertension*.
- World Health Organization. (2023). *Global report on hypertension: The race against a silent killer*.
- Wulandari, R., & Sifai, I. A. (2025). Digital consultation, information, and education to enhance knowledge and attitudes on hypertension. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 20(2), 109-115. <https://doi.org/10.14710/jpki.20.2.109-115>
- Yu, M., Liu, R., Zhao, Q., Wang, J., Bai, Y., Yang, X., Liu, S., Okan, O., Hua, B., Dai, N., Xu, S., & Guo, S. (2025). The impact of personal health literacy and school health literacy environments on schoolteachers' health outcomes. *Frontiers in Public Health*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1570615>