



## Peningkatan Kesadaran Risiko Hipertensi pada Keluarga Petani dan Peternak di Pangandaran melalui Edukasi dan Pemeriksaan Tekanan Darah Rutin

### *Enhancing Awareness of Hypertension Risks Among Farming and Their Families in Pangandaran through Education and Regular Blood Pressure Checks*

Nur Maziyya<sup>1\*</sup>, Asri Wulansari<sup>2</sup>, Donny Nurhamsyah<sup>1</sup>, Muhammad Rifqi Ismiraj<sup>2</sup>

#### Article Info:

\* corresponding author:

**Nur Maziyya**

e-mail: [nur.maziyya@unpad.ac.id](mailto:nur.maziyya@unpad.ac.id)

<sup>1</sup> Program Studi Ilmu Keperawatan  
K. Pangandaran, Fakultas  
Keperawatan, Universitas  
Padjadjaran, Pangandaran 46519

<sup>2</sup> Program Studi Ilmu Peternakan  
K. Pangandaran, Fakultas  
Peternakan, Universitas  
Padjadjaran, Pangandaran 46519

#### Author ID:

<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0002-4590-9459>

**Submitted** : January 22, 2025

**Revised** : January 29, 2025

**Accepted** : January 31, 2025

e-ISSN: 2723 – 6994

<https://doi.org/10.24198/fjcs.v6i1.61081>

© Published by Farmers: Journal of  
Community Services (2025)  
Universitas Padjadjaran

#### Abstract

Hypertension, known as the "silent killer," is a major health problem in Indonesia with a prevalence reaching 34.1%. In Cijulang District, Pangandaran, with characteristics of coastal and non-coastal areas, the problem of hypertension, especially in women, shows an alarming number. This research aims to increase awareness of the wives of farmers and livestock breeders in Cijulang regarding hypertension through outreach activities and blood pressure checks. This activity was carried out in February 2023 involving 33 participants. Counseling includes information about the causes, impacts, symptoms and prevention of hypertension, with a focus on the importance of regular blood pressure checks. Evaluation is carried out through an interactive question and answer session and blood pressure checks. Examination results showed that 63.63% of participants had hypertension, and 30.3% had Grade 2 hypertension. The enthusiasm of the participants was seen through their activeness in the discussion session, with questions regarding hypertension management, diet, and the importance of regular medication. This outreach succeeded in increasing public understanding of the importance of early detection and management of hypertension through lifestyle changes, such as reducing salt consumption and increasing physical activity. These findings suggest that an approach that combines education and direct examination has great potential to encourage significant health behavior change in the community.

**Keywords:** Hypertension, Health Education, Tourism Nursing, Coastal Communities

#### Abstrak

Hipertensi yang dikenal sebagai "silent killer," menjadi masalah kesehatan utama di Indonesia dengan prevalensi mencapai 34,1%. Di Kecamatan Cijulang, Pangandaran, dengan karakteristik wilayah pesisir dan non-pesisir, masalah hipertensi terutama pada perempuan menunjukkan angka yang mengkhawatirkan. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran istri petani dan peternak di Cijulang mengenai hipertensi melalui kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan tekanan darah. Kegiatan ini dilaksanakan pada Februari 2023 dengan melibatkan 33 peserta. Penyuluhan mencakup informasi mengenai penyebab, dampak, gejala, serta pencegahan hipertensi, dengan fokus pada pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Evaluasi dilakukan melalui sesi tanya jawab interaktif dan pemeriksaan tekanan darah. Hasil pemeriksaan menunjukkan 63,63% peserta mengalami hipertensi, dan 30,3% mengalami hipertensi Tingkat 2. Antusiasme peserta terlihat melalui keaktifan dalam sesi diskusi, dengan pertanyaan seputar pengelolaan hipertensi, pola makan, serta pentingnya pengobatan yang teratur. Penyuluhan ini berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat akan pentingnya deteksi dini dan pengelolaan hipertensi melalui perubahan gaya hidup, seperti pengurangan konsumsi garam dan peningkatan aktivitas fisik. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan yang menggabungkan edukasi dan pemeriksaan langsung memiliki potensi besar untuk mendorong perubahan perilaku kesehatan yang signifikan dalam masyarakat.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Edukasi kesehatan, Keperawatan Pariwisata, Masyarakat pesisir



## Pendahuluan

Kesehatan merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan dan berpengaruh terhadap kualitas hidup setiap individu. *World Health Organization* (WHO) menjelaskan bahwa aspek Kesehatan fisik dan mental merupakan salah satu indikator yang penting dalam penilaian kualitas hidup (WHO, 2020). Kondisi tubuh yang sehat tidak hanya mendukung aktivitas fisik, tetapi juga berkontribusi pada kondisi mental dan emosional seseorang (Istyanto & Rahmi, 2023). Terdapat berbagai parameter dalam menilai kondisi tubuh yang sehat salah satunya melalui pengukuran tekanan darah. Pengukuran tekanan darah sendiri berperan penting dalam mencegah berbagai penyakit serius, khususnya dalam sistem kardiovaskular seperti hipertensi, stroke, dan penyakit jantung (Arumsari et al., 2023).

Di Indonesia, prevalensi tekanan darah tinggi atau hipertensi sebesar 34,1% dan yang ditemukan di pedesaan sebesar 33,72% dari total penduduk 267,1 juta jiwa (BPS, 2019). Jenis kelamin Wanita memiliki persentase lebih besar dibanding laki-laki yakni sebesar 36,85% (BPS, 2019). Prevalensi hipertensi di Jawa Barat mengalami kenaikan dari peringkat 4 pada tahun 2013 menjadi peringkat 2 pada tahun 2018 dengan persentase 39,6% (BPS, Badan Pusat Statistik, 2021). Pangandaran merupakan salah satu Kabupaten yang terletak di Jawa Barat dan merupakan wilayah pesisir yang langsung berbatasan dengan Samudera Indonesia di sebelah Selatan. Seperti yang diketahui bahwa beberapa penelitian sebelumnya menyatakan bahwa penduduk yang tinggal di wilayah pesisir memiliki risiko lebih besar mengalami hipertensi dibanding yang tinggal di wilayah pegunungan (Sundari et al., 2013). Oleh karena itu, penting untuk melaksanakan pengukuran tekanan darah secara rutin bagi warga yang tinggal di pesisir sebagai upaya menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup, karena dapat mendeteksi masalah kesehatan secara dini sebelum berkembang menjadi kondisi yang lebih serius.

Kecamatan Cijulang merupakan salah satu kecamatan yang terletak di Kabupaten Pangandaran dengan setengah wilayah adalah pesisir dan sebagian lagi bukan pesisir. Wilayah bukan pesisir di Kecamatan Cijulang memiliki potensi *agriculture* atau pertanian yang memadai yang mana pada tahun 2023 terdapat berbagai hasil panen mulai dari padi, jagung dan beberapa jenis sayuran (BPS

Pangandaran, 2024). Peran petani tidak lepas dari hasil tersebut karena tidak sedikit warga kecamatan Cijulang yang bekerja sebagai petani dan peternak. Mengingat wilayah Cijulang yang sebagian merupakan wilayah pesisir, penting untuk melaksanakan pengukuran tekanan darah secara rutin karena tidak menutup kemungkinan risiko hipertensi juga dialami oleh Masyarakat non pesisir khususnya para petani.

Kegiatan pengabdian pada Masyarakat merupakan salah satu pilar Tri Dharma perguruan tinggi yang wajib untuk dipenuhi. Pada hal ini, pengabdian pada Masyarakat dilaksanakan di Kecamatan Cijulang dengan mitra istri petani dan peternak di kecamatan Cijulang. Mitra dipilih berdasar pertimbangan beberapa hasil penelitian sebelumnya di mana jenis kelamin Perempuan memiliki risiko hipertensi lebih tinggi daripada laki-laki (Nurhayati et al., 2023) dan orang yang tinggal di daerah pesisir memiliki potensi lebih besar mengalami hipertensi (Sundari et al., 2013). Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran mitra dalam hal ini istri petani dan peternak di Cijulang mengenai hipertensi serta melaksanakan pemeriksaan tekanan darah secara langsung untuk memberikan gambaran status kesehatan mitra khususnya terkait kondisi tekanan darah mereka. Dengan dilaksanakannya kegiatan pengabdian ini, diharapkan Masyarakat lebih sadar terkait risiko hipertensi dengan meningkatkan penerapan pola hidup sehat termasuk mengukur tekanan darah secara rutin.

## Materi dan Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian pada masyarakat yang dilaksanakan pada bulan Februari 2023 berfokus pada dua aspek utama, yaitu pemeriksaan tekanan darah dan penyuluhan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat. Masyarakat di sini adalah kelompok istri petani dan peternak yang tinggal di Kecamatan Cijulang. Penyuluhan dilaksanakan dengan fokus pada pentingnya melaksanakan pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Materi yang disampaikan yakni pengenalan hipertensi, gejala dan dampak dari hipertensi, pencegahan hipertensi, pentingnya pemeriksaan rutin dan pemanfaatan fasilitas Kesehatan lokal sebagai upaya pencegahan hipertensi.

Pelaksanaan pengabdian ini terdiri dari dua kegiatan yakni pendekatan edukatif dan praktik

langsung untuk meningkatkan pemahaman serta kesadaran kelompok istri petani dan peternak tentang pentingnya pemeriksaan tekanan darah. Pendekatan Edukatif terdiri dari penyuluhan yang dilaksanakan melalui ceramah tanya jawab. Evaluasi secara kualitatif dilaksanakan dengan memberikan pertanyaan untuk mengetahui sejauh mana mitra memahami materi dan juga memastikan adanya komitmen mitra untuk melaksanakan pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Praktik langsung pengukuran tekanan darah dilakukan untuk mengetahui bagaimana status kesehatan mitra dilihat dari tekanan darahnya.

Tahap awal pelaksanaan pengabdian dimulai dari persiapan yakni melakukan koordinasi dengan pihak terkait yakni kelompok petani setempat untuk perizinan pelaksanaan pengabdian. Selanjutnya menyusun materi penyuluhan dan mempersiapkan alat pemeriksaan tekanan darah. Pada tahap pelaksanaan dimulai dengan sosialisasi kepada kelompok sasaran (istri petani dan peternak) tentang pentingnya program pengabdian ini, dilanjutkan dengan melaksanakan penyuluhan melalui ceramah, diskusi dan tanya jawab serta melakukan pemeriksaan tekanan darah pada peserta yang hadir. Evaluasi dilaksanakan secara kualitatif dengan metode tanya jawab terkait materi penyuluhan dan juga komitmen mitra untuk melaksanakan pemeriksaan tekanan darah secara rutin dengan memanfaatkan fasilitas kesehatan lokal. Evaluasi juga dilaksanakan dengan mengumpulkan data tentang hasil pemeriksaan tekanan darah peserta untuk dianalisis dan dipantau lebih lanjut.

## Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian pada masyarakat yang dilakukan di Kecamatan Cijulang, tepatnya di Dusun Kalensari, Desa Kondang Jajar pada bulan Februari 2023, bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya pengukuran tekanan darah dalam upaya mencegah dan mengelola hipertensi. Program ini telah dilaksanakan dengan melibatkan 33 istri petani dan peternak sebagai mitra, menggunakan metode penyuluhan yang terdiri dari ceramah, diskusi, dan sesi tanya jawab. Materi yang disampaikan mencakup pengenalan hipertensi, gejala dan dampak dari hipertensi, cara-cara pencegahan, serta pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin dan pemanfaatan fasilitas kesehatan lokal sebagai langkah preventif.

Antusiasme masyarakat dalam mengikuti kegiatan penyuluhan ini terlihat jelas melalui keterlibatan aktif mereka selama sesi tanya jawab. Beberapa pertanyaan yang muncul, seperti "Apakah memakan ikan peda bisa menyebabkan hipertensi?", "Kalau sudah minum obat, apakah bisa berhenti?", dan "Saya sudah minum obat, tetapi tensi saya terus tinggi, bagaimana cara minum obat yang benar?", mencerminkan kesadaran yang meningkat tentang kondisi hipertensi dan keinginan untuk mengetahui cara yang tepat dalam mengelola penyakit tersebut. Pertanyaan-pertanyaan ini menunjukkan bahwa masyarakat mulai memahami risiko hipertensi yang dapat terjadi pada mereka dan mencari cara untuk mencegah atau mengelola hipertensi dengan benar. Hal ini sejalan dengan Vilasari *et al.*, (2024) yang menyatakan bahwa penyuluhan kesehatan yang dilakukan dengan metode interaktif dapat mendorong perubahan perilaku positif dan meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai penyakit tidak menular, termasuk hipertensi.

Pertanyaan mengenai ikan peda dan pengelolaan obat yang tepat juga menunjukkan bahwa masyarakat mulai mengaitkan gaya hidup dan pengobatan dengan pengelolaan tekanan darah mereka. Hal ini penting karena faktor gaya hidup, seperti pola makan yang tinggi garam dan rendahnya aktivitas fisik, memang seringkali menjadi pemicu hipertensi. Oleh karena itu, edukasi yang lebih mendalam tentang pola makan sehat dan cara minum obat yang benar sangat penting agar masyarakat dapat mengelola hipertensi mereka dengan lebih efektif (Ria *et al.*, 2024).

Materi penyuluhan juga menekankan pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin sebagai langkah pencegahan dan deteksi dini hipertensi. Hal ini relevan dengan hasil pengabdian oleh Setiana & Ferawati, (2023), yang menunjukkan bahwa peningkatan kesadaran akan pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala dapat mengurangi risiko komplikasi hipertensi, seperti stroke dan penyakit jantung. Selain itu, penekanan pada pemanfaatan fasilitas kesehatan lokal memberikan masyarakat akses untuk pemeriksaan lebih lanjut dan konsultasi dengan tenaga medis, yang merupakan langkah penting dalam upaya pencegahan dan pengelolaan hipertensi (Kemenkes, 2024).



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat pada Mitra Istri Petani dan Peternak di dusun Kalensari, desa Kondang Jajar Kecamatan Cijulang.

Di akhir sesi penyuluhan, tim melaksanakan evaluasi sejauh mana materi dapat dipahami dengan memberikan pertanyaan kepada masyarakat. Pada prosesnya, masyarakat dapat menjelaskan risiko di sekitar yang dapat menyebabkan hipertensi diantaranya kebiasaan makan pedas, kurang aktivitas fisik dan juga stres. Selain mengevaluasi pemahaman, tim juga mengkonfirmasi terkait kesediaan masyarakat untuk rutin melaksanakan pemeriksaan fisik khususnya hipertensi dan masyarakat dengan sadar mengatakan bahwa penting untuk memeriksa tekanan darah secara rutin supaya tidak sampai terjadi kondisi yang lebih serius akibat hipertensi salah satunya penyakit stroke.

Hasil dari pengabdian pada masyarakat ini menunjukkan bahwa masyarakat sasaran telah menunjukkan pemahaman yang baik mengenai faktor risiko yang dapat menyebabkan hipertensi. Beberapa faktor yang disebutkan antara lain kebiasaan makan pedas, kurangnya aktivitas fisik, dan stres. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa faktor pola makan yang tidak sehat, kurangnya olahraga, serta stres yang berkelanjutan adalah faktor utama yang memengaruhi peningkatan risiko hipertensi (Dwi Hernita *et al.*, 2024). Faktor-faktor ini berkontribusi pada peningkatan tekanan darah yang berbahaya bagi kesehatan jantung dan pembuluh darah, yang dapat mengarah pada komplikasi serius seperti stroke, serangan jantung, dan gagal ginjal (Lukitaningtyas, 2023).

Selain itu, evaluasi pemahaman yang dilakukan tim pengabdian juga menunjukkan bahwa masyarakat menyadari pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin sebagai langkah preventif untuk mencegah hipertensi yang tidak terdeteksi. Hal ini penting, mengingat hipertensi sering disebut

sebagai "*silent killer*" karena dapat berkembang tanpa gejala yang jelas, meskipun dampaknya sangat berbahaya jika tidak diobati (Kemenkes, 2023). Masyarakat yang sebelumnya mungkin tidak menyadari adanya masalah hipertensi, kini memiliki pemahaman bahwa tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Annisa (2024), yang menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan yang melibatkan masyarakat secara aktif dapat meningkatkan kesadaran mereka untuk rutin memeriksakan tekanan darah sebagai upaya pencegahan terhadap risiko penyakit kardiovaskular.

Partisipasi aktif masyarakat dalam sesi penyuluhan ini juga menunjukkan bahwa mereka kini lebih sadar akan pentingnya pemeriksaan rutin dan lebih peduli terhadap kesehatan mereka. Peningkatan kesadaran ini sangat penting dalam konteks pencegahan penyakit tidak menular, khususnya hipertensi, yang menjadi salah satu penyebab utama kematian di seluruh dunia (Kemenkes RI (2020) dalam (Musa, 2021). Oleh karena itu, upaya yang dilakukan dalam program pengabdian ini tidak hanya memberikan edukasi mengenai faktor risiko hipertensi, tetapi juga mengarah pada perubahan perilaku yang positif, yaitu masyarakat menjadi lebih proaktif dalam memeriksa tekanan darah mereka secara rutin.

Tabel 1. Distribusi frekuensi hasil pengukuran tekanan darah mitra PPM (Istri Petani dan Peternak) di dusun Kalensari, desa Kondang jajar, Kec. Cijulang

Tekanan Darah	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	5	15,2
Pra-Hipertensi	7	21,2
Hipertensi Tk 1	11	33,3
Hipertensi Tk 2	10	30,3
<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>100,0</b>

Dari kegiatan program penyuluhan dan pemeriksaan tekanan darah yang dilakukan, salah satu luaran utama yang dihasilkan adalah data gambaran hasil pemeriksaan tekanan darah para peserta. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa 66,6% peserta (21 orang) mengalami hipertensi. Berdasar klasifikasi hipertensi oleh Kemenkes RI, peserta hipertensi 33,3% (11 orang) mengalami hipertensi tingkat 1 dan 30,3% (10 orang) mengalami hipertensi tingkat 2 dengan tekanan darah tertinggi yang tercatat adalah 200/120 mmHg. Temuan ini menandakan tingginya prevalensi

hipertensi dalam komunitas sasaran.

Hal ini dapat dikaitkan dengan kebiasaan makan para istri petani dan peternak yang didapatkan dari pengkajian sederhana selama proses pengabdian di mana mereka biasa mengonsumsi ikan asin dalam menu makan sehari-hari. Mengingat lokasi pengabdian merupakan daerah yang berbatasan langsung dengan daerah pesisir, konsumsi ikan asin merupakan hal biasa yang sering dijumpai. Temuan ini sesuai dengan hasil penelitian oleh Wahyuni *et al.*, (2020) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan pola makan dan gaya hidup petani di wilayah pesisir di mana para petani memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi natrium yakni asin ikan.

Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa mitra dengan hipertensi mengalami beberapa keluhan diantaranya nyeri pada pundak, tengkuk, dan kaki, ini menjadi perhatian mengingat hipertensi sering kali tidak menimbulkan gejala yang jelas, namun memiliki potensi komplikasi yang sangat serius, seperti stroke, gagal ginjal, dan penyakit jantung. Temuan ini menunjukkan pentingnya tindak lanjut untuk mengurangi dampak buruk dari hipertensi yang tidak terkontrol. Mengingat hipertensi merupakan "*silent killer*" yang dapat berkembang tanpa gejala nyata, perlu dilakukan upaya pengawasan secara berkelanjutan. Sebagai tindak lanjut, disarankan agar mitra yang telah terdeteksi mengalami hipertensi tinggi segera mendapatkan penanganan medis lebih lanjut, seperti rujukan ke fasilitas kesehatan untuk evaluasi lebih lanjut dan pemberian pengobatan yang tepat. Selain itu, masyarakat perlu diberikan pemahaman lebih lanjut mengenai pengelolaan hipertensi melalui pengobatan rutin dan perubahan gaya hidup yang lebih sehat.

Dampak langsung dari program ini adalah meningkatnya kesadaran masyarakat tentang pentingnya pemeriksaan rutin tekanan darah. Banyak peserta yang sebelumnya tidak menyadari bahwa mereka memiliki hipertensi, kini memperoleh pengetahuan tentang pentingnya deteksi dini dan pengelolaan hipertensi. Selain itu, hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa mayoritas masyarakat yang hadir sudah mengalami hipertensi, yang memberikan gambaran nyata mengenai situasi kesehatan yang ada di masyarakat sasaran. Ini menjadi dasar untuk melakukan intervensi lebih lanjut dalam upaya pencegahan dan pengelolaan hipertensi.

Dari kegiatan ini, beberapa pembelajaran dapat diambil, salah satunya adalah pentingnya

penyuluhan yang bersifat praktis, seperti pemeriksaan tekanan darah secara langsung untuk meningkatkan pemahaman masyarakat. Hal ini sejalan dengan hasil pengabdian yang dilaksanakan oleh Eltrikanawati & Gultom (2024) dimana pengajaran pengukuran tekanan darah dapat meningkatkan Upaya perilaku kontrol tekanan darah secara mandiri. Penyuluhan ini tidak hanya memberikan informasi tentang hipertensi, tetapi juga langsung melibatkan peserta dalam pemeriksaan kesehatan mereka. Pembelajaran lain yang diperoleh adalah bahwa edukasi mengenai gaya hidup sehat dan pengelolaan stres perlu terus diperkuat, karena faktor-faktor ini sangat berkontribusi terhadap peningkatan hipertensi (Dwi Hernita *et al.*, 2024). Untuk pengembangan program lanjutan, perlu adanya upaya untuk memperluas jangkauan kegiatan pengabdian ke komunitas lain dengan prevalensi hipertensi yang tinggi, serta melibatkan lebih banyak fasilitas kesehatan dalam mendukung program pengendalian hipertensi di masyarakat. Program ini juga dapat dikembangkan dengan memasukkan aspek dukungan jangka panjang, seperti penyuluhan berkala dan pemeriksaan kesehatan rutin, untuk memastikan mitra terus mendapatkan pemantauan dan perawatan yang diperlukan untuk mencegah komplikasi lebih lanjut.

## Simpulan

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa masyarakat sasaran telah memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai faktor risiko hipertensi, serta pentingnya pemeriksaan tekanan darah rutin sebagai langkah preventif. Temuan ini mendukung berbagai studi yang menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan yang tepat dapat meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap penyakit hipertensi dan pentingnya deteksi dini untuk mencegah komplikasi serius. Program ini menjadi langkah yang efektif dalam mengurangi prevalensi hipertensi di kalangan masyarakat yang memiliki pengetahuan terbatas mengenai penyakit tersebut. Sebagai tindak lanjut kegiatan ini, kegiatan sosialisasi berupa pengingat kepada perwakilan kelompok akan dilakukan untuk senantiasa mengajak setiap anggota untuk memeriksakan tekanan darahnya secara rutin di posyandu lansia.

## Ucapan Terimakasih

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh masyarakat Kecamatan Cijulang, khususnya kepada mitra yakni istri petani dan peternak di Dusun Kalensari, Desa Kondang Jajar, yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

## Daftar Pustaka

- Annisa, Y. (2024). Penyuluhan dan Edukasi Pencegahan Penyakit Jantung Koroner di RS Goeteng Tarunadibrata Purbalingga. *JICN: Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara*, 1(4), 5348–5352. <https://jicnusantara.com/index.php/jicn>
- Arumsari, W., Marchamah, D. N. S., Dilaga, F. J., & Putri, R. A. (2023). Strategi Pencegahan dan Pengendalian Faktor Risiko Penyakit Kardiovaskular melalui Peningkatan Pengetahuan dan Pengukuran Kesehatan. *Journal Poltekkes Jambi*, 131–140.
- BPS. (2019, Desember 1). *Badan Pusat Statistik*. Diambil kembali dari Prevalensi tekanan darah tinggi menurut jenis kelamin, 2016-2018: <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTc4MCMY/prevalensi-tekanan-darah-tinggi-menurut-jenis-kelamin.html>
- BPS. (2021, November 8). *Badan Pusat Statistik*. Diambil kembali dari Prevalensi Tekanan Darah Tinggi Menurut Provinsi, 2016-2018: <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTQ4MCMY/prevalensi-tekanan-darah-tinggi-menurut-provinsi.html>
- Dwi Hernita, H., Rosela, K., Eka Harap, Stik., Alamat, I., Beliang No, J., & Tengah, K. (2024). Analisis Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tumbang Talaken Kabupaten Gunung Mas. *The Journal General Health and Pharmaceutical Sciences Research*, 2(2), 57–79. <https://doi.org/10.57213/tjghpsr.v2i2.423>
- Eltrikanawati, T., & Gultom, Y. M. (2024). Edukasi Hipertensi dan Pelatihan Pengukuran Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi dalam Upaya Peningkatan perilaku Kontrol Tekanan Darah di Rumah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(2), 336–341.
- Istyanto, F., & Rahmi, S. A. (2023). Manfaat Aktifitas Fisik Terhadap Kesehatan Mental Berbasis Narrative Literature Review The Benefits Of Physical Activity On Mental Health: Narrative Literature Review. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 14(02), 182–192.
- Kemenkes. (2023, Juni 7). *Hipertensi Disebut sebagai Silent Killer, Menkes Budi Imbau Rutin Cek Tekanan Darah*. Diambil kembali dari Sehat Negeriku: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20230607/0843182/hipertensi-disebut-sebagai-silent-killer-menkes-budi-imbau-rutin-cek-tekanan-darah/>
- Kemenkes. (2024). *Pedoman Pengendalian Hipertensi di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama*. Jakarta: Kementerian Kesehatan. Diambil kembali dari <https://diskes.badungkab.go.id/storage/diskes/file/Buku%20Pedoman%20Hipertensi%202024.pdf>
- Lukitaningtyas, D. (2023). Hipertensi; Artikel Review. *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 100–117.
- Musa, E. C. (2021). Status Gizi Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kinilow Tomohon. *Sam Ratulangi Journal of Public Health*, 2(2), 60–65.
- Nurhayati, U. A., Ariyanto, A., & Syafriakhwan, F. (2023). Hubungan Usia dan Jenis Kelamin Terhadap Kejadian Hipertensi. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 1, 363–369.
- Ria, N., Manurung, N. K., & Simaremare, S. A. (2024). Edukasi Menggunakan Panduan “Pola Hidup Sehat Atasi Hipertensi” Pada Wanita Usia Subur Di Pematangsiantar. *Gemakes: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 233–242. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v4i2.1622>
- Setiana, M., & Ferawati, B. I. (2023). Peningkatan Kesadaran Kesehatan Masyarakat Melalui Kegiatan Cek Kesehatan Gratis. *Gervasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(3), 1120–1131.
- Sundari, Aulani'am, Wahono, D. S., & Widodo, M. A. (2013). Faktor Risiko Non Genetik dan Polimorfisme Promoter Region Gen CYP11B2 Varian T (-344) C Aldosterone Synthase pada Pasien Hipertensi Esensial di Wilayah Pantai dan Pegunungan. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 27(3), 169–177.
- Vilasari, D., Ode, A. N., Sahilla, R., Febriani, N., & Purba, S. H. (2024). Peran Promosi Kesehatan Dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Terhadap Penyakit Tidak Menular (PTM): Studi Literatur. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(7), 2635–2648. <https://doi.org/10.56338/jks.v7i7.5626>
- Wahyuni, Yusran, S., & Harleli. (2020). Hubungan Pola Makan dan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Petani di Wilayah Kerja Puskesmas Basala Kabupaten Konawe Selatan tahun 2020. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2), 65–73.
- WHO. (2020, May). *World Health Organization*. Diambil kembali dari WHOQOL: Measuring Quality of Life: <https://www.who.int/toolkits/whoqol>