



Pengetahuan Gaya Hidup Sehat untuk Penderita Hipertensi di Dusun Krisak Wetan Kecamatan Selogiri Kabupaten Wonogiri

Yohanes Wahyu Nugroho¹ & Faisal Imam Lalus Wijanark²

^{1,2} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Karanganyar, Indonesia, 57722

Telp: 0857-4233-6625

E-mail: ywnugroho1986@gmail.com¹, faizalwijanarko15@gmail.com²

RIWAYAT ARTIKEL

Received: 2025-07-01

Revised : 2025-07-12

Accepted: 2025-07-14

KEYWORD

Knowledge,
Healthy Lifestyle,
Blood Pressure,
Hypertension.

KATA KUNCI

Pengetahuan,
Gaya Hidup Sehat,
Tekanan Darah,
Hipertensi.

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease whose prevalence continues to increase and is a major cause of various health complications. A healthy lifestyle is an important approach in controlling blood pressure in hypertension sufferers. This community service activity aims to increase public knowledge, especially hypertension sufferers and health cadres, regarding the importance of a healthy lifestyle in controlling blood pressure. The method of implementation of this community service is counseling delivered by lecturers and students of Akper Giri Satria Husada. The collaboration partner for this activity is the Singodutan Village, Selogiri, which was held at the Krisak Wetan Selogiri Hamlet Hall, Wonogiri on March 23, 2025. The target of this activity was health cadres and the Singodutan Village community, totaling 27 participants. Evaluation was carried out through pretests and posttests to measure the increase in participants' knowledge. The results of the activity showed a significant increase in participants' knowledge about hypertension, blood pressure, the principle of PATUH, and a healthy lifestyle, with an average increase of 30%. Participants also showed high enthusiasm during the activity and were able to answer the evaluation questions correctly. In conclusion, this counseling is effective in increasing the knowledge of hypertension sufferers regarding the importance of a healthy lifestyle as a strategy in controlling blood pressure.

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat dan menjadi penyebab utama berbagai komplikasi kesehatan. Gaya hidup sehat merupakan salah satu pendekatan penting dalam mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya penderita hipertensi dan kader kesehatan, mengenai pentingnya gaya hidup sehat dalam mengontrol tekanan darah. Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah penyuluhan yang disampaikan oleh dosen dan mahasiswa Akper Giri Satria Husada. Mitra kerjasama kegiatan ini adalah pihak Desa Singodutan, Selogiri yang dilaksanakan di Balai Dusun Krisak Wetan Selogiri, Wonogiri pada tanggal 23 Maret 2025. Sasaran yang dituju dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah kader kesehatan dan masyarakat Desa Singodutan sebanyak 27 peserta. Evaluasi dilakukan melalui pretest dan posttest untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pengetahuan peserta mengenai hipertensi, tekanan darah, prinsip PATUH, dan gaya hidup sehat,

dengan rata-rata peningkatan sebesar 30%. Peserta juga menunjukkan antusiasme tinggi selama kegiatan berlangsung dan mampu menjawab pertanyaan evaluasi dengan benar. Kesimpulannya, penyuluhan ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi terhadap pentingnya gaya hidup sehat sebagai strategi dalam mengontrol tekanan darah.

1. Pendahuluan

Pelayanan kesehatan yang disediakan oleh puskesmas mencakup berbagai jenis layanan, termasuk pengobatan untuk menyembuhkan penyakit, upaya pencegahan, kegiatan untuk meningkatkan kesehatan, dan proses pemulihan untuk memulihkan kondisi kesehatan. (Dima et al., 2024; Pebriyanti dan Rinaldi, 2024). Layanan tersebut diperuntukkan bagi seluruh lapisan masyarakat tanpa memandang jenis kelamin maupun usia, mulai dari masa pembuahan dalam kandungan hingga akhir hayat.

Insidens dan prevalensi Penyakit Tidak Menular (PTM) pada abad ke-21 diprediksi akan meningkat dengan cepat, menjadi tantangan utama dalam bidang kesehatan di masa depan. Menurut WHO, pada tahun 2020, PTM diperkirakan menjadi penyebab 73% kematian dan 60% dari total angka kesakitan di seluruh dunia (Suryadi, 2023; Setiandari et al., 2020). Negara-negara berkembang, termasuk Indonesia, diprediksi akan menjadi pihak yang paling terdampak oleh kondisi ini.

Penyakit ini merupakan masalah kesehatan masyarakat yang serius di Indonesia dan di seluruh dunia. Dibandingkan dengan 639 juta kasus hipertensi pada tahun 2000, diperkirakan pada tahun 2025, lebih dari 80% peningkatan akan terjadi di negara-negara berkembang. Berdasarkan data terkini tentang jumlah penderita hipertensi dan laju pertumbuhan penduduk, angka ini diperkirakan akan meningkat menjadi 1,15 miliar kasus pada tahun 2025 (Ariyanto & Fatmawati, 2022; Aviana et al., 2021).

Gaya hidup sebenarnya merupakan salah satu faktor paling penting yang berperan besar dalam menentukan kualitas hidup masyarakat. Hipertensi dapat disebabkan oleh gaya hidup tidak sehat, termasuk merokok, pola makan buruk, kurang aktivitas, dan tingkat stres tinggi (Jehaman, 2020; Ritonga et al., 2023). Makanan yang dapat memicu hipertensi antara lain adalah makanan cepat saji yang mengandung bahan pengawet, makanan dengan kandungan garam yang berlebihan, serta asupan lemak yang terlalu tinggi. (Rayanti, 2021; Warjiman, et al., 2020).

Penanganan hipertensi dapat dilakukan melalui aktivitas fisik dan olahraga yang cukup serta teratur.

Aktivitas tersebut terbukti efektif dalam mengurangi tekanan darah, oleh karena itu olahraga teratur sangat disarankan bagi penderita hipertensi (Wijaya & Haris, 2020). Ketika tekanan darah naik, tubuh akan melepaskan hormon epinefrin atau adrenalin. Hormon ini memicu peningkatan tekanan darah dengan cara mempersempit pembuluh arteri (vasokonstriksi) dan mempercepat denyut jantung. Kondisi ini menyebabkan seseorang mengalami stres, dan apabila stres berlangsung terus-menerus, tekanan darah akan tetap tinggi sehingga dapat menyebabkan hipertensi (Nurdiansyah et al., 2020).

Merokok juga menjadi salah satu kebiasaan yang dapat memicu terjadinya hipertensi. Kandungan nikotin dalam rokok dapat merangsang pelepasan hormon epinefrin yang menyebabkan penyempitan pada dinding arteri. Selain itu, rokok mengandung karbon monoksida (CO) yang membuat jantung harus bekerja lebih keras untuk mengalirkan oksigen ke seluruh sel tubuh. Rokok juga berkontribusi terhadap terbentuknya aterosklerosis dengan meningkatkan kecenderungan penggumpalan sel darah (Sidabutar & Simbolon, 2020).

Kementerian Kesehatan mengajak seluruh elemen, baik dari kalangan pemerintah, swasta, maupun masyarakat, untuk mengurangi faktor risiko hipertensi dengan menggunakan perilaku CERDIK, identifikasi dini, dan modifikasi gaya hidup, serta mengelola hipertensi dengan menjalankan perilaku PATUH. Dimana untuk mencegah hipertensi menerapkan CERDIK yaitu: Cek tekanan darah, Enyahkan asap rokok, Rajin beraktivitas fisik, Istirahat cukup, dan Kelola Stres. Sedangkan bagi masyarakat yang sudah menderita Hipertensi diharapkan dikendalikan dengan PATUH, Ini termasuk: Melakukan pemeriksaan rutin dan melakukan apa yang dikatakan dokter; minum obat yang tepat secara teratur untuk mengobati penyakit; mengonsumsi makanan bergizi seimbang; berolahraga dengan aman; Menghindari alkohol, asap tembakau, dan zat penyebab kanker lainnya.

Usaha pencegahan komplikasi akibat hipertensi telah dilakukan melalui pemeriksaan rutin di puskesmas maupun posyandu. Penderita hipertensi juga dianjurkan untuk menjalani pola hidup sehat guna memperlancar aliran darah ke kaki dan

mencegah terjadinya komplikasi. Masalah dalam kegiatan pengabdian masyarakat dapat dirumuskan sebagai berikut: “Bagaimana meningkatkan pengetahuan tentang gaya hidup sehat untuk mengendalikan tekanan darah pada penderita hipertensi di Dusun Krisak Wetan Kecamatan Selogiri Kabupaten Wonogiri?”. Tujuan umum dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk melakukan pencegahan komplikasi hipertensi, sedangkan tujuan khususnya adalah untuk memberdayakan masyarakat dalam kemampuan melakukan gaya hidup sehat, dan memberdayakan masyarakat dalam mencegah komplikasi melalui gaya hidup sehat.

2. Metode

Pendekatan yang digunakan dalam pengabdian masyarakat (PKM) ini adalah konseling. Layar LCD dan pamflet digunakan secara tradisional untuk melakukan konseling (penyajian materi) tentang gaya hidup sehat untuk mengontrol tekanan darah. Selain itu, metode yang digunakan adalah demonstrasi memberi contoh penerapan gaya hidup sehat dilakukan oleh dosen dan mahasiswa Akper Giri Satria Husada.

Mitra kerjasama kegiatan ini adalah pihak Desa Singodutan, Selogiri yang dilaksanakan di Balai Dusun Krisak Wetan Selogiri, Wonogiri pada tanggal 23 Maret 2025. Sasaran yang dituju dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah kader kesehatan dan masyarakat Desa Singodutan sebanyak 27 peserta. Tahapan kegiatan PKM ini terdiri dari empat tahapan, yaitu tahap pembukaan, tahap inti, tahap evaluasi, dan tahap penutup (Chabibah, et al., 2022).

3. Hasil

Dalam rangka meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dan tenaga kesehatan tentang gaya hidup sehat, Akademi Keperawatan Giri Satria Husada di Wonogiri, bekerja sama dengan Desa Singodutan di Selogiri, meluncurkan program edukasi kesehatan. Di Desa Singodutan, Selogiri, hipertensi masih merupakan penyakit yang umum. Upaya ini bertujuan untuk memberdayakan masyarakat, khususnya tenaga kesehatan, agar lebih berpengetahuan dan mampu mengatasi berbagai masalah yang dihadapi terkait hipertensi. Dengan demikian, diharapkan para kader dan masyarakat dapat memanfaatkan informasi yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari.

Sesi lanjutan berdurasi 45 menit ini terdiri dari empat tahap. Sesi pembukaan merupakan langkah pertama, di mana penyuluh memberikan pengantar singkat, menjelaskan tujuan pertemuan, dan

memberikan ringkasan materi yang akan dibahas. Penyuluh menyediakan materi penyuluhan pada tahap kedua, yang merupakan kegiatan utama. Materi yang disampaikan dalam kegiatan penyuluhan ini antara lain: pengetahuan hipertensi, manfaat gaya hidup, hal-hal yang perlu diperhatikan tentang PATUH dalam gaya hidup sehat.

Evaluasi adalah langkah ketiga, yang mencakup kuis kepada audiens target tentang konten yang disampaikan dan pemberian hadiah. Penutup adalah langkah keempat, di mana pengajar menyambut peserta dan memberikan ringkasan konten. Kursus ini menggunakan kombinasi ceramah, diskusi, dan demonstrasi.



Gambar 1. Materi Penyuluhan

Berdasarkan materi di atas, bagi masyarakat yang sudah menderita hipertensi diharapkan dikendalikan dengan PATUH, yaitu: Periksa Kesehatan secara rutin, dan ikuti petunjuk dokter; Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur; Tetap diet dengan gizi seimbang; Upayakan aktivitas fisik yang aman; Hindari asap rokok, alkohol, dan zat pemicu kanker lainnya.

Setelah penyampaian materi, dilakukan evaluasi yang mencakup tiga jenis, yaitu evaluasi struktural, evaluasi proses, dan evaluasi hasil. Evaluasi struktural meliputi beberapa hal, antara lain: (1) Kesiapan media dan alat. Semua media dan alat yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan, seperti lembar balik dan leaflet, tersedia secara lengkap dan siap pakai. (2) Kesiapan materi. Materi penyuluhan yang disusun dalam bentuk flip chart telah siap digunakan, dengan kriteria padat, lengkap, ringkas, dan mudah dipahami oleh peserta. (3) Penjadwalan kegiatan telah disepakati tiga hari sebelum penyuluhan dilaksanakan.

Evaluasi proses dilakukan dengan menilai partisipasi peserta, di mana peserta mampu mengikuti kegiatan penyuluhan dari awal hingga

selesai dan menunjukkan kemampuan untuk melakukan tindakan sesuai yang diharapkan. Pelaksanaan pertemuan berjalan tertib dan sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan. Penilaian juga dilakukan terhadap penyuluh dengan memastikan semua kebutuhan penyuluhan telah difasilitasi, sehingga proses diskusi dapat berlangsung dengan baik dan lancar.

Penilaian hasil jangka pendek dan jangka panjang dilakukan. Setelah 45 menit konseling, target diharapkan memahami sekitar 80% informasi dan mampu menjawab pertanyaan agar lulus penilaian jangka pendek. Evaluasi jangka panjang meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi manfaat gaya hidup sehat dalam mengontrol tekanan darah sehingga sasaran dapat menerapkannya pada kehidupan sehari-hari. Sasaran juga dapat menyebarkan informasi kepada masyarakat sekitar mengenai manfaat gaya hidup sehat untuk mengontrol tekanan darah. Evaluasi ini dilakukan dengan metode diskusi dan tanya jawab yang diberikan secara lisan. Pertanyaan evaluasi yang diberikan ada empat soal, yaitu "Apa yang dimaksud hipertensi?", "Berapa tekanan darah yang termasuk hipertensi?", "Sebutkan apa saja yang dimaksud dengan PATUH?" serta "Apa saja hal-hal yang disebut gaya hidup tidak sehat?".

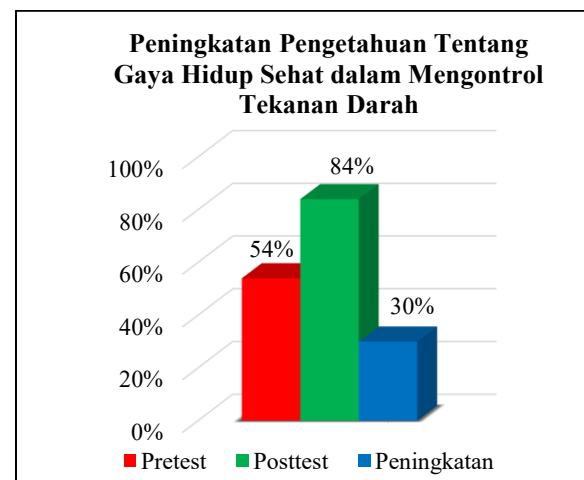
Pretest dan posttest digunakan untuk mengukur sejauh mana konseling dilaksanakan dan tingkat informasi yang dimiliki pasien hipertensi mengenai pengendalian tekanan darah. Pretest dan posttest digunakan dalam penelitian pengabdian masyarakat untuk meningkatkan kesadaran akan pilihan gaya hidup yang baik untuk mengelola tekanan darah. Sebelum sesi konseling dimulai, dilakukan pretest untuk mengukur pemahaman awal peserta tentang manajemen tekanan darah. Postes juga dilakukan untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan setelah sesi konseling. Tingkat peningkatan pengetahuan responden setelah mengikuti program dapat ditentukan dengan membandingkan hasil pretest dan postes mereka. Pemeriksaan terhadap temuan ini dapat memberikan informasi penting tentang efektivitas materi konseling serta saran untuk pengembangan konseling di masa mendatang.

Tabel 1. Capaian Peningkatan Pengetahuan Penderita Hipertensi Tentang Gaya Hidup Sehat dalam Mengontrol Tekanan Darah

No.	Pengetahuan	Pretest	Posttest	Peningkatan
1	Pengertian hipertensi	64%	93%	29%

2	Tekanan darah yang termasuk hipertensi	55%	86%	31%
3	Pengertian PATUH	48%	80%	31%
4	Hal-hal yang disebut gaya hidup tidak sehat	50%	78%	27%
	Rata-Rata	54%	84%	30%

Grafik di bawah menampilkan diagram yang menjelaskan peningkatan hasil pra-tes dan pasca-tes untuk mengukur pengetahuan tentang menjalani gaya hidup sehat guna mengatur tekanan darah.



Gambar 2. Hasil Peningkatan Pengetahuan Tentang Gaya Hidup Sehat dalam Mengontrol Tekanan Darah

Tabel 1 dan gambar 2 yang disajikan di atas, menunjukkan adanya peningkatan signifikan pengetahuan penderita hipertensi mengenai gaya hidup sehat dalam mengontrol tekanan darah setelah dilakukan penyuluhan. Rata-rata peningkatan pengetahuan mencapai 30%, dengan peningkatan tertinggi sebesar 31% pada aspek pemahaman tentang tekanan darah yang termasuk hipertensi dan pengertian PATUH. Pengetahuan mengenai pengertian hipertensi juga mengalami peningkatan sebesar 29%, sedangkan hal-hal yang tergolong sebagai gaya hidup tidak sehat meningkat sebesar 27%. Hasil ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang dilakukan efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta terhadap aspek-aspek penting dalam pengelolaan hipertensi melalui gaya hidup sehat.



Gambar 3. Kegiatan Penyuluhan Tentang Gaya Hidup Sehat dalam Mengontrol Tekanan Darah

Terbukti bahwa sesi ini meningkatkan pemahaman dan pengetahuan peserta tentang pola hidup sehat untuk mengendalikan tekanan darah, dan dari hasil analisis observasi terlihat bahwa peserta sangat antusias dalam penyampaian materi dan demonstrasi. Keterlibatan aktif dalam sesi tanya jawab dan diskusi menunjukkan bahwa konseling ini efektif dalam memperluas pemahaman mereka tentang gaya hidup sehat sebagai pengatur tekanan darah bagi individu dengan hipertensi. Sebagian besar peserta mampu menjawab pertanyaan penilaian dengan tepat, menunjukkan peningkatan yang nyata dalam pemahaman mereka tentang menjalani gaya hidup sehat dalam upaya menurunkan tekanan darah.

4. Diskusi

Program peningkatan pengetahuan tentang gaya hidup sehat untuk mengatur tekanan darah pada pengidap hipertensi pada Dusun Krisak Wetan Kecamatan Selogiri Kabupaten Wonogiri telah memberikan hasil yang signifikan. Secara umum, terjadi peningkatan yang konsisten dari pretest ke posttest di semua aspek pengetahuan yang diukur. Pengertian tentang hipertensi meningkat dari 64% menjadi 93%, sementara pemahaman tentang tekanan darah yang termasuk hipertensi naik dari 55% menjadi 86%.

Pengetahuan tentang PATUH (Periksa Kesehatan secara rutin, dan ikuti petunjuk dokter; Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur; Tetap diet dengan gizi seimbang; Upayakan aktivitas fisik yang aman; Hindari asap rokok, alkohol, dan zat pemicu kanker lainnya) (Dewi et al., 2024; dan Rahmawati, et al., 2024) dan hal-hal yang dianggap sebagai gaya hidup tidak sehat, mengalami peningkatan yang mencerminkan efektivitas program ini dalam meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap pengelolaan hipertensi melalui gaya hidup sehat.

Penyuluhan tentang gaya hidup sehat bagi penderita hipertensi terbukti memberikan dampak positif dan signifikan terhadap peningkatan pengetahuan mereka. Berbagai studi menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mampu meningkatkan kesadaran individu terhadap faktor risiko hipertensi, serta mendorong mereka agar menjalankan perubahan aktifitas menuju lebih sehat.

Pertama, sebuah studi oleh Semou et al. (2024) menunjukkan bahwa intervensi edukasi hipertensi secara signifikan meningkatkan pengetahuan peserta, khususnya di kalangan remaja. Pengetahuan yang meningkat ini kemudian mendorong praktik gaya hidup sehat, layaknya peningkatan aktivitas fisik serta model makan sehat. Hal ini menekankan pentingnya penyuluhan sejak dini untuk membangun fondasi perilaku sehat dalam jangka panjang.

Kedua, edukasi berbasis komunitas juga menunjukkan hasil yang menggembirakan. Sebuah studi yang dijalankan pada India menampilkan bahwa pasien hipertensi yang mengikuti program edukasi mengalami peningkatan signifikan dalam skor pengetahuan dan praktik pola hidup sehat, layaknya pengontrolan pemakaian garam, memperbanyak gerakan fisik, serta kepatuhan terhadap pengobatan (Kaur, 2023). Edukasi dalam bentuk booklet dan presentasi terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku kesehatan peserta.

Ketiga, intervensi berbasis teori seperti PRECEDE-PROCEED juga efektif meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku pasien hipertensi. Studi oleh Aghamolaei et al. (2015) menunjukkan bahwa pasien yang menerima penyuluhan berbasis model ini mengalami peningkatan signifikan dalam pola makan dan aktivitas fisik, serta faktor pendorong lainnya seperti sikap dan dukungan sosial.

Terakhir, edukasi yang diberikan di fasilitas pelayanan primer juga menunjukkan hasil positif. Studi oleh Fort et al. (2015) menemukan bahwa edukasi kelompok di pusat kesehatan menyebabkan pengurangan tekanan darah sistolik maupun

diastolik secara jelas serta peningkatan motivasi pasien untuk mengubah gaya hidup mereka. Hasil ini memperkuat pentingnya integrasi penyuluhan gaya hidup sehat dalam layanan kesehatan primer.

Penyuluhan tentang pola hidup sehat berdampak ke hal positif dan signifikan terhadap peningkatan pengetahuan serta perubahan perilaku sehat pada penderita hipertensi, menjadikannya strategi penting dalam pengelolaan dan pencegahan komplikasi penyakit ini.

5. Kesimpulan dan Saran

Aktifitas pengabdian kepada masyarakat yang dijalankan di Dusun Krisak Wetan berhasil mencapai tujuan PKM, yaitu mencegah komplikasi hipertensi melalui pemberdayaan masyarakat. Penyuluhan tentang gaya hidup sehat terbukti efektif meningkatkan pengetahuan peserta hingga 30%, khususnya dalam aspek pengertian hipertensi, tekanan darah, konsep PATUH, dan gaya hidup tidak sehat. Metode ceramah, demonstrasi, dan diskusi mendorong pemahaman yang baik dan aplikatif. Selain itu, partisipasi aktif masyarakat dan kader kesehatan menunjukkan keberhasilan dalam memberdayakan mereka untuk menerapkan gaya hidup sehat sebagai upaya pencegahan komplikasi hipertensi secara berkelanjutan.

Saran terhadap hasil kegiatan dan evaluasi yang telah dilakukan, agar kegiatan penyuluhan seperti ini dapat dilaksanakan secara berkala dan berkesinambungan, tidak hanya terbatas pada satu kali pertemuan. Penyuluhan lanjutan dapat difokuskan pada praktik langsung gaya hidup sehat, seperti pelatihan olahraga ringan bagi penderita hipertensi, demo pengolahan makanan rendah garam, serta konsultasi kesehatan secara berkala. Hal ini bertujuan agar masyarakat, khususnya penderita hipertensi, dapat terus mendapatkan penguatan pengetahuan sekaligus pendampingan dalam menerapkan pola hidup sehat secara nyata dalam kehidupan sehari-hari.

Kader kesehatan desa perlu lebih diberdayakan dengan memberikan pelatihan intensif dan modul pembelajaran yang lengkap agar mereka mampu menjadi fasilitator dan edukator di lingkungan masing-masing. Kader yang terlatih dapat menjadi perpanjangan tangan dari tenaga kesehatan profesional, terutama dalam menyampaikan informasi kesehatan yang benar dan mudah dipahami masyarakat. Melalui strategi ini, diharapkan tercipta komunitas yang sadar akan pentingnya gaya hidup sehat sebagai upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi secara mandiri dan berkelanjutan.

6. Referensi

- Aghamolaei, T., Hosseini, F., Farshidi, H., Madani, A., & Ghanbarnejad, A. (2015). The impact of an educational intervention based on PRECEDE-PROCEED model on lifestyle of hypertension patients. *Journal of Hypertension*, *33*, e4. <https://doi.org/10.1097/01.hjh.0000469733.98116.62>
- Ariyanto, A., & Fatmawati, T. Y. (2022). Penerapan diet hipertensi pada masyarakat Kelurahan Legok. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, *4*(1), 130–134. <http://dx.doi.org/10.36565/jak.v4i1.287>
- Aviana, P. P., Cahyani, N. D., Reynaldi, A., Kartika, P. E., Priyo, P., Fidian, A., & Nugroho, S. H. P. (2021). Optimalisasi pemberdayaan terapi komplementer sebagai upaya pengendalian masalah hipertensi di Desa Paremono Kecamatan Mungkid. *Community Empowerment*, *6*(4), 543–547. <https://doi.org/10.31603/ce.3812>
- Chabibah, N., Arifiana, R., & Ayuanda, L. N. (2022). Cegah risiko tinggi pada ibu hamil dengan pena suasi (pendampingan keluarga dan suami siaga). *Batik-MU: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *2*(1), 56–60. <https://doi.org/10.48144/batikmu.v2i1.1106>
- Dewi, S. U., Agustina, A. N., Pratiwi, A., Alifah, F. H., Azzahra, H., Maulani, M., & Carolina, P. P. (2024). Cegah kanker dengan pola hidup CERDIK dan PATUH di RT 001/RW 008 Kelurahan Pondok Labu. *Gemakes: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *4*(1), 22–30. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v4i1.1435>
- Dima, A. D. S., Yohanes, S., & Udju, H. R. (2024). Efektivitas pelayanan kesehatan di Puskesmas Akle Kabupaten Kupang ditinjau dari Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan. *Mandub: Jurnal Politik, Sosial, Hukum dan Humaniora*, *2*(2), 188–200. <https://doi.org/10.59059/mandub.v2i2.1185>
- Fort, M., Murillo, S., Lopez, E., Dengo, A., Alvarado-Molina, N., De Beausset, I., Castro, M., Peña, L., Ramírez-Zea, M., & Martínez, H. (2015). Impact evaluation of a healthy lifestyle intervention to reduce cardiovascular disease risk in health centers in San José, Costa Rica and Chiapas, Mexico. *BMC Health Services Research*, *15*, Article 577. <https://doi.org/10.1186/s12913-015-1248-7>
- Jehaman, T. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi di UPT Puskesmas Sabbang tahun 2020. *Jurnal*

- Kesehatan Luwu Raya*, 7(1), 28–36. Diambil dari <http://www.jurnalstikesluwuraya.ac.id>
- Kaur, A. (2023). PS-BPC03-9: Effectiveness of May Measurement Month educational program on knowledge awareness and lifestyle practices of patient with hypertension. *Journal of Hypertension*, 41, 298–299. <https://doi.org/10.1097/01.hjh.0000915784.04635.25>
- Nurdiansyah, T. E., Amalia, A., & Suhendra, A. (2020). Hubungan obesitas dan tingkat stres dengan kejadian hipertensi di Rumah Sakit Daerah Mayjend. Hm. Ryacudu Kotabumi Lampung Utara. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*, 1(1). <https://doi.org/10.57084/jikpi.v1i1.293>
- Pebriyanti, W., & Rinaldi, A. (2024). Kualitas pelayanan tenaga kesehatan di Puskesmas Kecamatan Pamengpeuk, Garut. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(4), 8194–8203. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i4.14095>
- Rahmawati, S. T., Rohman, F., Rosyada, D. P., Ramadhanty, R. A., Hati, S. P., Anggraeni, S. D., Mahzufa, N., Kharis, N. A., Syaifudin, I., Waluyo, D. R. B., & Suparmi, S. (2024). Cegah penyakit jantung koroner dengan CERDIK dan PATUH. *Community Empowerment Journal*, 2(4), 217–222. <https://doi.org/10.61251/cej.v2i4.88>
- Rayanti, R. E., Nugroho, K. P. A., & Marwa, S. L. (2021). Health belief model dan manajemen hipertensi pada penderita hipertensi primer di Papua. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(1). <https://doi.org/10.30651/jkm.v6i1.7065>
- Ritonga, W. S., Harahap, D., & Ramadhini, D. (2023). Literatur review: Gaya hidup dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja puskesmas. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 8(1), 9–16. <https://doi.org/10.51933/health.v8i1.957>
- Semou, T., Monteiro, S., Hariharan, M., Padhy, M., & Chivukula, U. (2024). Impact of hypertension education on knowledge and healthy lifestyle practices among Indian adolescents: A quasi-experimental study. *Health Education Journal*, 84, 33–44. <https://doi.org/10.1177/00178969241289337>
- Setiandari, E. L. O., Widyarni, A., & Azizah, A. (2020). Analisis hubungan riwayat keluarga dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di Kelurahan Indrasari Kabupaten Banjar. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(3), 1043–1046.
- Sidabutar, S., & Simbolon, R. (2020). Kebiasaan merokok dan kejadian hipertensi pada pria berusia 40 tahun. *Jurnal Penelitian Kesehatan "Suara Forikes"*, 11(2), 142–145. <http://dx.doi.org/10.33846/sf11207>
- Suryadi, B. (2023). Pengaruh petugas kesehatan, keluarga, lingkungan kerja, motivasi terhadap gaya hidup penderita hipertensi. *Jurnal Kesehatan dan Kebidanan Nusantara*, 1(1), 42–51. <https://doi.org/10.69688/jkn.v1i1.25>
- Warjiman, W., Unja, E. E., Gabrilinda, Y., & Hapsari, F. D. (2020). Skrining dan edukasi penderita hipertensi. *Jurnal Suaka Insan Mengabdikan (JSIM)*, 2(1), 15–26. <https://doi.org/10.51143/jsim.v2i1.215>
- Wijaya, I., & Haris, H. (2020). Hubungan gaya hidup dan pola makan terhadap kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Towata Kabupaten Takalar. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 3(1), 5–11. <https://doi.org/10.56338/mppki.v3i1.1012>



© 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution Share Alike (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).