

EDUKASI DAN PEMERIKSAAN KESEHATAN UNTUK PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN HIPERTENSI PADA WARGA BINAAN

Apriningsih^{1*}, Khairunnisa Hasan², Raudina Izzah³, Safinah Annajah⁴,
Muchammad Ichsan⁵, Anisya Pebriyanti⁶, Huwaydi Azzam Yusuf⁷,
Fahma Fadila Hanifa⁸

^{1,2,3,4,5,6,7,8}Kesehatan Masyarakat, FIKES, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Indonesia
apriningsih@upnvj.ac.id

ABSTRAK

Abstrak: Hipertensi merupakan masalah penyakit tidak menular yang paling banyak terjadi di wilayah Pengasinan Kota Depok, dengan jumlah penderita sebanyak 9,21% dari total penduduk sebanyak 33 dari 358 orang. Intervensi terhadap hipertensi bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang hipertensi, sehingga warga dapat lebih sadar akan pentingnya menerapkan langkah-langkah pencegahan dan pengendalian, baik pada diri sendiri maupun dalam lingkup keluarga. Kegiatan intervensi meliputi penyuluhan tentang hipertensi, pemeriksaan kesehatan, dan kegiatan senam bersama, dengan partisipasi 44 warga. Mitra dalam kegiatan ini adalah warga lansia Pengasinan, Kota Depok. Hasil tes menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi setelah intervensi, yang ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata pengetahuan dari 64,9 menjadi 72,7.

Kata Kunci: Hipertensi; Pemeriksaan Kesehatan; Warga Binaan.

Abstract: Hypertension is a non-communicable disease that is most prevalent in RT 01 – 05 RW 003, Pengasinan Subdistrict, with the number of sufferers accounting for 9.21% of the total population, which is 33 out of 358 individuals. Intervention against hypertension aims to enhance public understanding of the condition, enabling residents to be more aware of the importance of implementing preventive and control measures, both personally and within the family scope. The intervention activities encompass hypertension education, health check-ups, and joint exercise sessions, with the participation of 44 residents. The partner in this endeavor is RW 08, Pengasinan Subdistrict, Sawangan District, Depok City. The evaluation results a significant increase in public knowledge about hypertension post-intervention, indicated by an elevation in the average knowledge score from 64.9 to 72.7.

Keywords: Hypertension; Physical-Exam; Community-Service.



Article History:

Received: 14-05-2024

Revised : 07-06-2024

Accepted: 08-06-2024

Online : 25-06-2024



This is an open access article under the
CC-BY-SA license

A. LATAR BELAKANG

Hipertensi merupakan penyakit yang memiliki *burden* cukup tinggi dalam skala nasional maupun global, penyakit yang mendapat julukan *the silent killer* ini pun memiliki besaran masalah yang cukup besar yakni, menurut WHO pada skala global diestimasikan 1.28 juta dewasa usia 30-79 tahun mengalami hipertensi (*World Health Organization, 2023; Apriningsih, 2019*). Berdasarkan Riskesdas 2018 prevalensi hipertensi yaitu 34,1%, mengalami kenaikan dibandingkan Riskesdas 2013 yaitu 25,8% (Balitbangkes, 2018). Penyakit dengan julukan *the silent killer* ini kerap kali disepelekan oleh masyarakat luas, karena gejalanya yang tidak terlihat pada *stage* 1, namun bagaikan musuh dalam selimut, bila terjadi kekambuhan atau komplikasi hipertensi dapat memengaruhi organ-organ lainnya. Menurut WHO sebanyak 46% usia dewasa tidak menyadari dirinya memiliki kondisi hipertensi (*World Health Organization, 2023*).

Penegakkan diagnosi hipertensi didasari dari ketika pemeriksaan tekanan darah mengindikasikan hasil tekanan darah sistol ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastol ≥ 90 mmHg dalam kunjungan berulang (Kemenkes RI, 2021). Konsumsi garam berlebih merupakan hal yang erat dengan faktor risiko hipertensi. Faktor-faktor yang meningkatkan risiko hipertensi terbagi menjadi dua kategori, yaitu faktor-faktor yang bisa dilakukan pengendalian risiko serta faktor yang tidak bisa dilakukan pengendalian risiko (Utomo & Herbawani, 2022).

Berdasarkan data yang sudah dikumpulkan pada tahap analisis situasi masalah lingkungan, diperoleh data yaitu hipertensi merupakan masalah penyakit tidak menular yang paling banyak terjadi di lingkungan RT 01 – 05 RW 003 Kelurahan Pengasinan, sebanyak 9,21% atau 33 dari 358 jiwa mengidap penyakit hipertensi. Serta dilakukan perhitungan keseriusan masalah dengan metode Hanlon dengan skala 1-5 terkait minimnya informasi hipertensi, didapatkan hasil yaitu sebesar 4. Metode Hanlon dipergunakan untuk menentukan prioritas masalah kesehatan sebab metode Hanlon juga disebut “Model Peringkat Prioritas Dasar”, yang dikembangkan oleh J.J. Hanlon, adalah teknik yang mapan untuk secara obyektif dan eksplisit mempertimbangkan kriteria prioritas yang telah ditetapkan dan faktor kelayakan (Alavinia et al., 2019; Choi et al., 2019).

Selain menggunakan metode Hanlon, terdapat data yang menunjukkan bahwa masih banyaknya warga yang tidak melakukan aktivitas fisik, tidak rutin konsumsi buah dan sayur, tingginya kebiasaan merokok, dan belum meluasnya informasi mengenai penyakit tidak menular terutama terkait hipertensi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sefriantina et al. (2023) dan Bustamam et al. (2022) di Kelurahan Pengasinan Kecamatan Sawangan, Depok (Bustamam et al., 2022; Sefriantina et al., 2023).

Hasil pengumpulan data pada tahap analisis situasi masalah juga didapatkan dari 33 warga pengidap penyakit hipertensi masih terdapat 27,30% atau sebanyak 9 warga yang tidak mengonsumsi obat hipertensi dan

tidak melakukan pemeriksaan berkala di fasyankes. Oleh sebab itu perlunya dilakukan intervensi berupa penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan warga mengenai hipertensi serta pemeriksaan kesehatan dan pengecekan tekanan darah pada warga RT 01 – 05 RW 003 Kelurahan Pengasinan.

Dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ariyanti (2020) mengatakan bahwa pengetahuan peserta sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan menghasilkan tingkat yang berbeda atau terdapat perubahan. Penyuluhan kesehatan memiliki pengaruh terhadap perilaku peserta atau masyarakat dengan cara meningkatkan pemahaman melalui peningkatan pengetahuan. Dengan penyuluhan, peserta yang sebelumnya kurang informasi dapat meningkat pengetahuannya (Ariyanti et al., 2020).

Penelitian yang dilakukan di Afrika utara juga menyatakan bahwa memberikan edukasi tentang hipertensi kepada 75 peserta dalam jangka waktu 3 bulan secara signifikan menunjukkan peningkatan pengetahuan ($p < 0,05$) (Jaralnape et al., 2016). Hal serupa juga dilakukan di Bireun Aceh yang memberikan penyuluhan tentang hipertensi (Zaman et al., 2023). Hal tersebut terbukti pada saat sebelum penyuluhan, wawasan masyarakat mengenai hipertensi masih rendah. Ketika penyuluhan berlangsung, peserta aktif mengajukan pertanyaan dan mengikutinya dengan antusias hingga usai. Pengaruh penyuluhan kesehatan cukup signifikan dalam meningkatkan pengetahuan peserta tentang hipertensi, serta meningkatkan kebiasaan hidup untuk mengontrol tekanan darah. Dengan pengetahuan yang lebih baik tentang hipertensi, individu cenderung mengadopsi perilaku yang lebih baik dalam mengelola tekanan darah (Istiqomah et al., 2022).

Dengan penyakit hipertensi sebagai penyakit tidak menular yang paling banyak terjadi pada RT 01 – 05 RW 003 Kelurahan Pengasinan, maka perlunya menyelenggarakan penyuluhan atau edukasi terkait pencegahan dan pengendalian hipertensi, pemeriksaan kesehatan berupa pemeriksaan tekanan darah serta senam hipertensi bersama. Senam untuk warga lanjut usia (lansia) untuk pengendalian dan pencegahan hipertensi terbukti dapat mengendalikan dan menurunkan tekanan darah lansia (Dayanti, 2019; Maksuk, 2021). Kegiatan ini memiliki tujuan untuk meningkatkan pengetahuan warga mengenai hipertensi dengan cara mengetahui pengaruh pemberian edukasi kesehatan mengenai hipertensi terhadap peningkatan pengetahuan mengenai hipertensi pada, Kelurahan Pengasinan, Kecamatan Sawangan.

B. METODE PELAKSANAAN

Mitra dalam kegiatan ini adalah warga lanjut usia yang berdomisili di Kelurahan Pengasinan, Kecamatan Sawangan, Kota Depok. Teridentifikasi sebanyak 44 orang lanjut usia warga RW 003, Kelurahan Pengasinan, Kota Depok yang berpartisipasi dan menjadi mitra dalam kegiatan ini. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 10 – 27 September 2023 dengan menggunakan metode pengumpulan data sekunder di Puskesmas, survey ke masyarakat,

diskusi kelompok terpadu dengan mitra kelurahan dan kader serta pemberian intervensi berupa edukasi dan pemeriksaan kesehatan. Kemudian di akhiri dengan monitoring dan evaluasi berupa *pre-test* dan *post-test*.

Pengumpulan data sekunder ke Puskesmas Pengasinan dan melakukan survey ke Masyarakat merupakan bagian dari kegiatan pada langkah pertama yaitu kunjungan awal dan melakukan analisis situasi masalah kesehatan masyarakat yang ada di kelurahan Pengasinan, Kota Depok. Langkah awal ini dilanjutkan dengan penentuan prioritas masalah dengan menerapkan metode Hanlon.

Berdasarkan data yang sudah dikumpulkan pada Langkah ke-1 yaitu analisis situasi masalah diperoleh data penyakit tidak menular yaitu hipertensi merupakan masalah yang banyak terjadi di lingkungan RT 01 – 05 RW 003 Kelurahan Pengasinan, Kota Depok. Keseriusan masalah dari minimnya informasi hipertensi berdasarkan hasil perhitungan menggunakan metode Hanlon dengan skala 1 - 5 yaitu sebesar 4, hal ini didukung pula dengan masih banyaknya warga yang tidak melakukan aktivitas fisik, tidak rutin konsumsi buah dan sayur, tingginya kebiasaan merokok, dan belum meluasnya informasi mengenai penyakit tidak menular terutama terkait hipertensi. Selanjutnya, dilakukan Musyawarah Masyarakat Kelurahan (MMK) bersama dengan mitra kelurahan. MMK merupakan sebuah sarana untuk menerima kritik, saran, dan menyampaikan segala permasalahan yang berkaitan dengan kesehatan masyarakat yang akan diprioritaskan di wilayah tersebut (Anggraeni & Kisworo, 2020). Berdasarkan hasil Musyawarah Masyarakat Kelurahan (MMK) di Pengasinan, intervensi yang dapat dilakukan untuk permasalahan hipertensi ini adalah memberikan penyuluhan mengenai informasi seputar hipertensi, cek kesehatan, serta kegiatan senam bersama.

Langkah ke-2 melakukan kegiatan intervensi yang dilaksanakan di Posyandu Kuntum Mekar 1 RT 02 RW 003 dan Musholla Al-Aqili RT 05 RW 003 Kelurahan Pengasinan, Sawangan, Depok, Jawa Barat. Pada kegiatan intervensi terdapat sebanyak 44 peserta yang hadir selama intervensi, dengan 19 peserta pada hari pertama dan 25 peserta pada hari kedua. Kegiatan ini terdiri dari 3 tahap. Langkah kedua yakni pelaksanaan penyuluhan mengenai informasi seputar hipertensi, cek kesehatan serta kegiatan senam bersama. Tahap ini dilaksanakan Posyandu Kuntum Mekar 1 RT 02 RW 003 pada hari Sabtu, 16 September 2023 dan Musholla Al-Aqili RT 05 RW 003 pada hari Minggu, 17 September 2023. Tahapan pertama dari kegiatan ini yakni pemeriksaan kesehatan berupa pemeriksaan tekanan darah, berat badan, tinggi badan, dan lingkar perut. Dilanjutkan tahapan kedua yakni pelaksanaan penyuluhan dan edukasi penyakit hipertensi dan diakhiri dengan senam Bersama. Kegiatan intervensi berupa penyuluhan kesehatan dilakukan selama 2 hari berturut-turut dan dirincikan pada Tabel 1 dan Tabel 2.

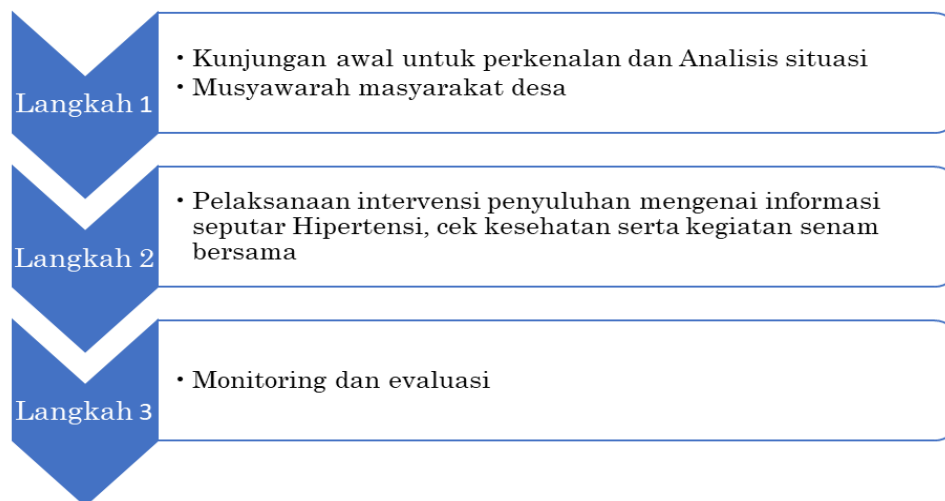
Tabel 1. Kegiatan hari ke-1

Jam	Kegiatan	Pemateri
8.30 – 9.00	Registrasi + Pemeriksaan kesehatan	Mahasiswa (D,E, R)
9.00 – 9.05	Pembukaan	MC (An)
9.05 – 9.15	Sambutan-sambutan	Ketua RW
9.15 – 9.25	Pretest	Mahasiswa
9.25 – 9.45	Pemaparan materi	Mahasiswa (A,Ic)
9.45 – 10.10	Senam	Mahasiswa (P, D)
10.10 – 10.20	Tanya jawab	Mahasiswa (A, I)
10.20 – 10.30	Post test	Mahasiswa
10.30 – 10.35	Penutup	MC (An)
10.35 – 10.45	Pembagian souvenir	Mahasiswa
10.45 – 10.50	Foto bersama+selesai	Mahasiswa (Ic)

Tabel 2. Kegiatan hari ke-2

Jam	Kegiatan	Pemateri
8.30 – 9.00	Registrasi + Pemeriksaan kesehatan	Mahasiswa (D, E, Ic)
9.00 – 9.05	Pembukaan	MC (P)
9.05 – 9.15	Sambutan-sambutan	<ul style="list-style-type: none"> • Ketua RW • Dosen
9.15 – 9.25	Pretest	Mahasiswa
9.25 – 9.45	Pemaparan materi	Mahasiswa (A, I)
9.45 – 10.10	Senam	Mahasiswa (P, D)
10.10 – 10.20	Tanya jawab	Mahasiswa (A, I)
10.20 – 10.30	Post test	Mahasiswa
10.30 – 10.35	Penutup	MC (P)
10.35 – 10.45	Pembagian souvenir	Mahasiswa
10.45 – 10.50	Foto bersama+selesai	Mahasiswa (R)

Langkah ketiga, yakni monitoring dan evaluasi. Monitoring dilakukan untuk menilai tingkat keberhasilan dari pembekalan yang telah disampaikan (Apriningsih, Arianda, et al., 2022; Apriningsih, Pertiwi, et al., 2022). Kegiatan monitoring dilakukan melalui pengamatan, membuat grup diskusi, dan membuka sesi tanya jawab antara tim universitas dengan peserta kegiatan. Evaluasi juga dilaksanakan dengan melihat perubahan tingkat pengetahuan peserta yang diukur dengan menggunakan *pre-test* dan *post-test*. Secara ringkas tahap pelaksanaan kegiatan diilustrasikan dalam bagan yang diperlihatkan pada Gambar 1.



Gambar 1. Tahapan Langkah-langkah kegiatan Pengabdian Masyarakat

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kunjungan Awal dan Musyawarah Masyarakat Kelurahan (MMK)

Pada tahap awal ini diselenggarakan perkenalan untuk mengidentifikasi masalah kesehatan masyarakat. Identifikasi masalah dilakukan dengan pengumpulan data di RT 001-005 RW 003 Kelurahan Pengasinan, Depok dengan metode wawancara ke beberapa warga menggunakan kuesioner. Dari beberapa permasalahan kesehatan yang terjadi di RW 003 Kelurahan Pengasinan di analisis dan dilaporkan serta didiskusikan dalam Musyawarah Masyarakat Kelurahan (MMK) yang melibatkan ketua RT, ketua RW, kader kesehatan dan beberapa warga.

Berdasarkan musyawarah yang dilaksanakan, didapatkan hasil prioritas masalah kesehatan pada wilayah RW 003 Kelurahan Pengasinan yaitu penyakit hipertensi. Penyebab tingginya kasus hipertensi di wilayah tersebut adalah sarana prasarana, lingkungan, gaya hidup, dan genetik. Oleh karena itu, tim sepakat untuk melaksanakan kegiatan penyuluhan mengenai hipertensi dan melakukan pemeriksaan kesehatan seperti pemeriksaan tekanan darah, berat badan, tinggi badan dan lingkar perut.

2. Pelaksanaan Intervensi Penyuluhan Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi

Intervensi yang dilakukan yaitu dengan pemberian edukasi melalui penyuluhan hipertensi dengan tema “Hipertensi: Musuh Tersembunyi Dalam Tubuh” yang diselenggarakan pada tanggal 16 dan 17 September 2023. Hari pertama menggunakan metode *Focus Group Discussion* (FGD) yang dihadiri 19 peserta dan hari selanjutnya dengan metode ceramah yang dihadiri 25 peserta. Pada Gambar 3 merupakan salah satu dari rangkaian kegiatan penyuluhan yakni edukasi materi penyuluhan dengan metode *Focus Group Discussion* (FGD). Warga lansia berdiskusi secara berkelompok yang dipandu oleh tim pengabdian masyarakat.



Gambar 3. Edukasi pencegahan Hipertensi dengan *Focus Group Discussion* (FGD)

Materi penyuluhan yang diberikan meliputi pengetahuan tentang konsep hipertensi, cara pencegahan dan pengendaliannya serta DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*). DASH adalah suatu kegiatan dengan mengatur pola makan untuk mengendalikan hipertensi dan mencegah terjadinya komplikasi penyakit lanjut seperti gagal ginjal, stroke dan penyakit gangguan pembuluh darah yang banyak menyerang lansia (Rebholz et al., 2016). Selain edukasi kesehatan, dilaksanakan pemeriksaan kesehatan gratis yang termasuk pemeriksaan tekanan darah, berat badan, tinggi badan dan lingkar perut. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa terdapat 12 orang yang termasuk kategori pra-hipertensi, 17 orang termasuk kategori hipertensi tingkat 1, dan 8 orang dalam kategori hipertensi tingkat 2. Berikut ini merupakan hasil pemeriksaan hipertensi yang disajikan dalam Tabel 3 berikut ini.

Tabel 3. Hasil Pemeriksaan Hipertensi

Kategori	Jumlah
Normal	7 orang
Pra-Hipertensi	12 orang
Hipertensi tingkat 1	17 orang
Hipertensi tingkat 2	8 orang

Kegiatan selanjutnya yang dilakukan saat intervensi yaitu senam hipertensi sebagai upaya untuk mengelola tekanan darah dan menjaga kesehatan tubuh. Kegiatan senam hipertensi ini sudah terbukti efektif dalam mengendalikan kasus hipertensi seperti yang dilakukan oleh Anwari et.al (2018) di desa Kemuningsari Lor, Kecamatan panti, Kabupaten Jember dan Sarwoko (2020) di Bellitang, OKU Timur (Anwari et al., 2018; Sarwoko, 2020). Oleh sebab itu setelah diberikan edukasi diharapkan masyarakat dapat melaksanakan senam hipertensi secara mandiri. Pada Gambar 4. Terlihat salah satu rangkaian kegiatan dari intervensi ini yakni pemeriksaan kesehatan berupa pemeriksaan tekanan darah kepada peserta intervensi.



Gambar 4. Pemeriksaan Kesehatan Tekanan Darah

3. Monitoring dan Evaluasi

Kegiatan ini melakukan evaluasi dengan mengukur perubahan pengetahuan warga terkait hipertensi pada sebelum dan setelah intervensi dilakukan. Perubahan tingkat pengetahuan warga diukur dengan menggunakan soal pre-test dan post-test dengan jumlah masing-masing 10 soal. Berikut ini hasil rata-rata perubahan pengetahuan warga tentang hipertensi yang ditampilkan dalam Tabel 4 berikut.

Tabel 4. Peningkatan Skor Pengetahuan setelah intervensi

Pengetahuan Tentang Hipertensi	N	Rata-rata
Sebelum Intervensi	41	64,9
Setelah Intervensi	41	72,7

Dalam menentukan jumlah rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi, dilakukan penjumlahan total nilai dari peserta yang mengisi *pre-test* dan *post-test* pada excel. Selanjutnya di hitung rata-rata total dari seluruh peserta yang mengisi *pre-test* dan *post-test*. Dari 41 warga yang hadir mengikuti program, terdapat peningkatan pengetahuan tentang hipertensi antara sebelum dan setelah intervensi, terlihat dari peningkatan rata-rata pada hasil pengetahuan pada sebelum intervensi yaitu memiliki rata-rata nilai sebesar 64,9, sementara pada setelah intervensi terdapat peningkatan nilai rata-rata yaitu memiliki nilai 72,7. Untuk melihat adanya pengaruh pemberian edukasi kesehatan mengenai hipertensi dengan peningkatan pengetahuan mengenai hipertensi pada warga RW 003, maka dilakukannya analisis dengan *software* SPSS 27.

Tahap pertama yaitu uji normalitas Shapiro-Wilk. Apabila data berdistribusi normal maka tahap selanjutnya yaitu analisis menggunakan uji parametrik (Uji T Dependent atau Paired Sample T-test), sementara apabila data tidak berdistribusi normal maka analisis menggunakan uji nonparametrik (Wilcoxon). Hasil uji statistic menunjukkan adanya perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan setelah intervensi, yang artinya ada pengaruh pemberian edukasi kesehatan mengenai hipertensi terhadap peningkatan pengetahuan mengenai Hipertensi pada Warga RW 003, Kelurahan Pengasinan, Kecamatan Sawangan. Hal serupa juga

didapatkan pada kegiatan yang dilakukan Fitriyaningsih et.al (2021) di desa Bayu(Fitriyaningsih et al., 2021).

4. Kendala yang Dihadapi

Kegiatan penyuluhan kesehatan ini terdapat beberapa kendala yang dihadapi seperti permasalahan lokasi atau tempat kegiatan yang kapasitasnya terbatas untuk menampung jumlah warga yang diundang, solusinya yaitu lokasi intervensi dibagi menjadi dua tempat yaitu di Posyandu Kuntum Mekar 1 dan Masjid Al-Aqili yang dilaksanakan di waktu yang berbeda. Kurangnya sumber daya *stakeholder* yang menyebabkan terbatasnya fasilitas cek kesehatan yang diadakan, sehingga hanya dilaksanakan cek kesehatan seperti pengecekan tekanan darah, lingkaran perut, berat badan, tinggi badan yang dilakukan kelompok dan didampingi oleh kader kesehatan setempat yang sudah dilatih oleh pihak Puskesmas.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Tim dosen dan mahasiswa telah melakukan kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan sebagai upaya peningkatan pemahaman masyarakat mengenai hipertensi dan mendorong penerapan tindakan pencegahan. Melalui tema "Hipertensi: Musuh Tersembunyi Dalam Tubuh", tujuannya yaitu untuk membekali masyarakat dengan pengetahuan yang lebih baik. Berdasarkan hasil evaluasi, terdapat peningkatan yang signifikan dalam hal pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi setelah intervensi, yang didukung oleh nilai rata-rata pengetahuan meningkat dari 64,9 menjadi 72,7 dan analisis statistik dengan nilai Asymp.Sig. sebesar 0,001 ($P < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mengenai hipertensi berpengaruh secara positif terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat di RW 003 Kelurahan Pisangan.

Untuk kegiatan pengabdian selanjutnya, disarankan untuk memperlakukan kerja sama dengan pihak terkait guna meningkatkan akses terhadap sumber daya yang diperlukan. Dengan langkah ini, diharapkan kegiatan penyuluhan kesehatan dapat dijalankan dengan lebih optimal dan menyeluruh, agar memberikan dampak positif yang lebih besar kepada masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim dosen dan mahasiswa mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berperan penting dalam suksesnya kegiatan edukasi dan pemeriksaan kesehatan untuk pencegahan dan pengendalian hipertensi. Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Ketua RT 01 – 05 dan Ketua RW 003 dan para kader yang telah membantu dalam proses perizinan dan kelancaran kegiatan.

DAFTAR RUJUKAN

- Alavinia, S. M., Hitzig, S. L., Farahani, F., Flett, H., Bayley, M., & Craven, B. C. (2019). Prioritization of rehabilitation Domains for establishing spinal cord injury high performance indicators using a modification of the Hanlon method: SCI-High Project. *The Journal of Spinal Cord Medicine*, 42(sup1), 43–50. <https://doi.org/10.1080/10790268.2019.1616949>
- Anggraeni, D., & Kisworo, B. (2020). Pengelolaan Program Kesehatan Masyarakat Melalui Forum Kesehatan Kelurahan Siaga di Kelurahan Plalangan. *Journal of Nonformal Education and Community Empowerment*, 4(1), 23–39. <https://doi.org/10.15294/pls.v3i2.34913>
- Anwari, M., Vidyawati, R., Salamah, R., Refani, M., Winingsih, N., Yoga, D., Inna, R., & Susanto, T. (2018). Pengaruh Senam Anti Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember. *The Indonesian Journal of Health Science*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:59242206>
- Apriningsih. (2019). Trend Kasus Hipertensi di Puskesmas Ciputat Timur Tangerang Selatan Tahun 2010-2012. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 10(1), 6–11.
- Apriningsih, A., Arianda, M. R., Wahyuningtyas, W., & Makiyah, F. A. (2022). Readiness of The Community-Based Organization in Improving Female Adolescents Iron Folate Status in a Rural Area. *Jurnal Profesi Medika : Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 16(1), 45–54. <https://doi.org/10.33533/jpm.v16i1.4268>
- Apriningsih, A., Pertiwi, D., Amperatmoko, A. S., Situmeang, A. M., N, R. P., A, N. A., A, J., Makiyah, F. A., Wahyuningtyas, W., A, M. R., & P, A. A. (2022). Pembekalan Karang Taruna Dan Kader Posyandu Sebagai Motivator Perbaikan Status Anemia Gizi Pada Remaja Putri. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(3), 2415. <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i3.8603>
- Balitbangkes. (2018). Laporan_Nasional_Riskesdas 2018. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan* (p. 198).
- Bustamam, N., Fauziah, C., & Savitri, P. M. (2022). Edukasi Menggunakan Sosial Media Dan Pelatihan Bagi Kader Posbindu Dalam Mencegah dan Mengendalikan Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3), 434–441. <https://doi.org/10.31949/jb.v3i3.2902>
- Choi, B. C. K., Maza, R. A., & Mujica, O. J. (2019). The Pan American Health Organization-adapted Hanlon method for prioritization of health programs. *Revista Panamericana de Salud Publica = Pan American Journal of Public Health*, 43, e61. <https://doi.org/10.26633/RPSP.2019.61>
- Dayanti, I. (2019). Hubungan senam prolanis terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di UPTD Puskesmas Lompoe Kota Parepare. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Iqra*, 7(2).
- Fitriyaningsih, E., Affan, I., Andriani, A., & Iskandar, I. (2021). Peningkatan pengetahuan lansia dengan edukasi gizi penyakit hipertensi. *Jurnal PADE: Pengabdian & Edukasi*, 3(2), 47. <https://doi.org/10.30867/pade.v1i2.705>
- Istiqomah, F., Tawakal, A. I., Haliman, C. D., & Atmaka, D. R. (2022). Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Pengetahuan Hipertensi Peserta Prolanis Perempuan Di Puskesmas Brambang, Kabupaten Jombang. *Media Gizi Kesmas*, 11(1), 159–165. <https://doi.org/10.20473/mgk.v11i1.2022.159-165>
- Jaralnape, A. A. A., Abdalla, A., Jarelnape, A., Abdullah, N. T. M., Yousif, K. I., Abdel, E.-S., & El-Rufai, M. (2016). The Effect of Health Educational Program on Patients' Knowledge About Hypertension and Its' Management (In Sudan-White Nile State). *International Journal of Preventive Medicine Research*, 2(4), 17–22. <http://www.aiscience.org/journal/ijpmrhttp://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

- Maksuk, Y. (2021). Edukasi Dan Senam Lansia Sebagai Upaya Pencegahan Dan Pengendalian Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 733–740.
- Rebholz, C. M., Crews, D. C., Grams, M. E., Steffen, L. M., Levey, A. S., Miller, E. R., Appel, L. J., & Coresh, J. (2016). DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) Diet and Risk of Subsequent Kidney Disease. *American Journal of Kidney Diseases*, 68(6), 853–861. <https://doi.org/https://doi.org/10.1053/j.ajkd.2016.05.019>
- Sarwoko, S. (2020). Pengaruh Senam Lansia terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Puskesmas. *Lentera Perawat*, 1(2), 114–120.
- Sefriantina, S., Purwaningtyas, D. R., & Dhanny, D. R. (2023). Hubungan Tingkat Kecukupan Kalium, Kalsium, Magnesium, Tingkat Stres, Depresi dan Anxiety serta Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah Pada Usia Dewasa Akhir di Sawangan Depok. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 4(1), 10. <https://doi.org/10.24853/mujg.4.1.10-22>
- Utomo, A. C., & Herbawani, C. K. (2022). Kajian sistematis faktor-faktor risiko hipertensi pada lansia. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 21(5), 347–353.
- World Health Organization [WHO]. (2023). *Economic impact of overweight and obesity to surpass \$4 trillion by 2035*. https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/wof-files/World_Obesity_Atlas_2023_Press_Release.pdf
- Zaman, B., Munawwarah, K., Nurlaili, N., Putra, M. S., Bukhari, B., Wahyuni, S., Rabial, J., & Husna, N. (2023). Pemeriksaan Tekanan Darah dan Edukasi tentang Hipertensi Serta Penanganannya. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(8), 3414–3423. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i8.10496>