

EDUKASI PENCEGAHAN HIPERTENSI DALAM UPAYA MENINGKATKAN DERAJAT KESEHATAN MASYARAKAT

Nusa Taruna Putra^{1*}, Lukman Harun¹, Andin Nur Azwa¹, Resa Tri Susanti¹, Sa'diah¹, Sananiyah¹

¹Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Indonesia

*Correspondence E-mail: nusataruna4@gmail.com

Kata Kunci:

Pencegahan
Hipertensi,
Edukasi
Kesehatan,
Gaya Hidup
Sehat.

Abstrak

Hipertensi adalah masalah kesehatan yang dapat menimbulkan komplikasi serius, namun sering tidak terdeteksi di masyarakat, terutama di pedesaan. Desa Sungai Kali, dengan akses terbatas terhadap fasilitas kesehatan, menjadi lokasi yang tepat untuk pelaksanaan Program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini. Tujuan pelaksanaan PkM adalah untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai hipertensi, penyebab, gejala, dan pencegahannya. Metode yang digunakan meliputi sosialisasi langsung, ceramah, diskusi interaktif, serta penggunaan media pendukung seperti video edukatif dan infografis. Kegiatan ini dilaksanakan di Balai Desa Sungai Kali dan melibatkan ibu rumah tangga, kader kesehatan, serta tokoh masyarakat setempat. Hasil pelaksanaan PkM menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan, dengan nilai rata-rata Pre-test sebesar 57,56% dan Post-test meningkat menjadi 75,56%. Implikasi dari kegiatan ini adalah meningkatnya kesadaran masyarakat tentang pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin, pola makan sehat, dan peningkatan aktivitas fisik untuk pencegahan hipertensi. Program ini berdampak positif dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat. Namun, untuk masa depan, disarankan agar materi edukasi diperbaharui secara berkala, memanfaatkan teknologi digital untuk jangkauan lebih luas, serta melakukan tindak lanjut yang lebih intensif untuk memastikan perubahan perilaku yang berkelanjutan.

Keywords:

Hypertension
Prevention,
Health
Education,
Healthy
Lifestyle.

Abstract

Hypertension is a health problem that can lead to serious complications, but often goes undetected in the community, especially in rural areas. Sungai Kali Village, with limited access to health facilities, is an appropriate location for the implementation of this Community Service Program (PkM). The purpose of the program is to improve the community's understanding of hypertension, its causes, symptoms, and prevention. The methods used include direct socialization, lectures, interactive discussions, and the use of supporting media such as educational videos and infographics. This activity was carried out at Sungai Kali Village Hall and involved housewives, health cadres, and local community leaders. The results of the PkM implementation showed a significant increase in knowledge, with an average Pre-test score of 57.56% and Post-test increased to 75.56%. The implication of this activity is the increased awareness

of the community about the importance of routine health checks, healthy eating patterns, and increased physical activity for the prevention of hypertension. This program has a positive impact in improving the quality of public health. However, for the future, it is recommended that educational materials be updated regularly, utilize digital technology for wider reach, and conduct more intensive follow-up to ensure sustainable behavior change.

Article submitted: 2025-06-28. Revision uploaded: 2025-07-14. Final accepted: 2025-07-27.

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah penyakit yang sering disebut sebagai “silent killer” karena banyak penderita yang tidak menyadari kondisinya hingga mengalami komplikasi yang serius. Penyakit ini terkait erat dengan faktor risiko utama dari berbagai penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, dan gagal jantung [1]. Berdasarkan data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), hipertensi mempengaruhi lebih dari 1,13 miliar orang di seluruh dunia. Hipertensi sering terjadi karena gaya hidup yang kurang sehat, seperti konsumsi garam berlebihan, pola makan tidak seimbang, serta kurangnya aktivitas fisik. Di Indonesia, hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan terbesar, dengan prevalensinya mencapai 34,1% dari penduduk yang berusia lebih dari 18 tahun menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 [2].

Meskipun hipertensi merupakan penyakit yang bisa dicegah dan dikendalikan, banyak masyarakat yang tidak memahami betul tentang pentingnya deteksi dini dan pencegahan hipertensi. Salah satu daerah yang memiliki tantangan dalam hal ini adalah desa-desa yang jauh dari fasilitas kesehatan, seperti Desa Sungai Kali. Di desa ini, banyak masyarakat yang tidak memiliki akses mudah ke pemeriksaan kesehatan rutin atau tidak mendapatkan informasi yang cukup tentang bagaimana cara mencegah hipertensi. Selain itu, kebiasaan hidup yang kurang sehat, seperti pola makan dengan garam yang berlebihan, konsumsi makanan berlemak tinggi, serta kurangnya kegiatan fisik, semakin memperburuk kondisi ini. Oleh karena itu, diperlukan sebuah program edukasi yang efektif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pencegahan hipertensi [3].

Masalah utama yang dihadapi oleh masyarakat Desa Sungai Kali adalah rendahnya pengetahuan mereka tentang hipertensi dan cara pencegahannya. Di desa tersebut, mayoritas penduduk tidak menyadari pentingnya memeriksakan tekanan darah secara rutin dan bagaimana hipertensi dapat berkembang tanpa gejala yang jelas. Hal ini membuat banyak warga desa terlambat mengetahui kondisi hipertensi mereka, sehingga penyakit ini berkembang tanpa pengawasan atau pengobatan yang tepat [4]. Selain itu, keterbatasan akses terhadap fasilitas kesehatan yang memadai di desa juga memperburuk masalah ini. Masyarakat di Desa Sungai Kali sering kali mengabaikan gejala hipertensi karena tidak ada layanan kesehatan yang memadai atau tenaga medis yang dapat memberikan edukasi yang tepat [5].

Dengan minimnya pemahaman mengenai risiko hipertensi, banyak warga yang tidak mengetahui bahwa pola makan yang tinggi garam, konsumsi alkohol, serta kebiasaan merokok adalah faktor risiko utama yang memperburuk tekanan darah [6]. Banyak juga yang tidak menyadari bahwa aktivitas fisik yang kurang atau stres yang berkepanjangan dapat memperburuk kondisi kesehatan mereka. Oleh karena itu, diperlukan edukasi yang tepat yang dapat memberikan informasi yang jelas mengenai pencegahan hipertensi dan gaya hidup sehat yang perlu diterapkan. Edukasi ini harus mengarah pada perubahan perilaku masyarakat untuk mulai menerapkan pola makan sehat, rutin berolahraga, serta cara-cara mengelola stres agar dapat menurunkan angka penderita hipertensi di desa tersebut [7].

Meskipun banyak penelitian yang mengkaji tentang hipertensi dan intervensi medis yang



dapat mengurangi dampaknya, sebagian besar penelitian tersebut lebih fokus pada pendekatan medis dan sering kali dilakukan di daerah perkotaan. Penelitian yang berfokus pada pencegahan hipertensi berbasis masyarakat di daerah pedesaan masih sangat terbatas. Dalam penelitian-penelitian yang ada, pendekatan yang lebih sering digunakan adalah intervensi medis dan pengobatan, sementara pencegahan berbasis edukasi dan perubahan perilaku di komunitas lebih jarang dibahas. Hal ini menandakan adanya kesenjangan dalam penelitian mengenai pengendalian hipertensi di daerah dengan akses terbatas terhadap fasilitas kesehatan, seperti di desa-desa. Banyak desa yang membutuhkan program edukasi kesehatan yang dapat diterapkan dengan biaya yang lebih rendah dan lebih mudah diakses oleh masyarakat [8].

Kesenjangan ini sangat penting untuk diatasi, mengingat bahwa edukasi berbasis komunitas yang sistematis dan berkelanjutan dapat menjadi salah satu solusi untuk mengurangi prevalensi hipertensi di daerah pedesaan. Penelitian yang fokus pada intervensi berbasis edukasi untuk pencegahan hipertensi, seperti yang dilakukan di Desa Sungai Kali, masih jarang dilakukan [9]. Oleh karena itu, penting untuk melaksanakan penelitian yang mengkaji efektivitas program edukasi kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat desa mengenai hipertensi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam mengisi kesenjangan tersebut dan memberikan solusi praktis yang dapat diadopsi oleh masyarakat desa untuk mencegah hipertensi [10].

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis dampak dari program edukasi pencegahan hipertensi terhadap peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku hidup sehat masyarakat Desa Sungai Kali. Program ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai penyebab hipertensi, faktor risikonya, serta pentingnya pencegahan dini [11], [12]. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mendorong perubahan gaya hidup sehat di masyarakat dengan fokus pada pola makan yang lebih sehat, peningkatan aktivitas fisik, serta pengelolaan stres. Dengan adanya edukasi yang tepat, diharapkan masyarakat Desa Sungai Kali dapat lebih sadar tentang pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin dan dapat mengubah perilaku hidup mereka, yang pada akhirnya dapat menurunkan prevalensi hipertensi dan meningkatkan kualitas kesehatan secara keseluruhan.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 4-6 Mei 2025 dengan menggunakan pendekatan edukasi dan sosialisasi [13] kepada masyarakat Desa Sungai Kali terkait dengan pengertian, penyebab, tanda, gejala, serta cara pencegahan suatu penyakit. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini terdiri dari beberapa tahapan yang dijelaskan sebagai berikut:

A. Persiapan Kegiatan

- a. Melakukan kerja sama dengan pihak pemerintah desa dan tenaga medis setempat untuk memperoleh dukungan dalam melaksanakan kegiatan sosialisasi ini.
- b. Menyusun materi edukasi berdasarkan sumber-sumber yang terpercaya, seperti Kementerian Kesehatan, WHO, serta riset ilmiah terbaru yang berkaitan dengan pencegahan penyakit.
- c. Menyebarkan informasi terkait jadwal dan tempat kegiatan sosialisasi melalui berbagai media, seperti papan pengumuman di balai desa, media sosial, dan komunikasi langsung kepada masyarakat.

B. Pelaksanaan Sosialisasi

- a. Mengadakan pertemuan langsung dengan masyarakat yang dihadiri oleh ibu rumah tangga, kader kesehatan, serta tokoh masyarakat lainnya, untuk menyampaikan informasi penting mengenai penyebab, tanda gejala, dan pencegahan penyakit.



- b. Menyampaikan materi dengan cara yang menarik dan mudah dipahami melalui ceramah, diskusi kelompok, dan sesi tanya jawab yang melibatkan masyarakat secara aktif.
- c. Menggunakan berbagai media pendukung seperti video edukatif, infografis, dan brosur yang membahas tentang tanda gejala penyakit, serta cara-cara pencegahannya melalui pola hidup sehat.
- d. Melakukan demonstrasi pembuatan makanan sehat yang bergizi, serta teknik-teknik sederhana dalam mencegah penyakit yang bisa dipraktikkan sehari-hari oleh masyarakat.

C. Evaluasi dan Pendampingan

- a. Melakukan evaluasi terhadap pemahaman peserta melalui kuesioner atau wawancara singkat setelah sesi edukasi selesai untuk mengukur seberapa jauh masyarakat memahami materi yang disampaikan.
- b. Mengadakan sesi konsultasi langsung dengan tenaga medis untuk memberikan saran terkait pencegahan penyakit dan menjaga kesehatan keluarga secara keseluruhan.
- c. Memberikan pendampingan lebih lanjut melalui kader kesehatan dan kelompok masyarakat dalam memantau perkembangan kesehatan masyarakat dan menerapkan pola hidup sehat yang telah diajarkan.

Dengan pelaksanaan metode ini, diharapkan masyarakat Desa Sungai Kali dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai penyebab, tanda gejala, serta pencegahan penyakit, sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan mereka dan mengurangi risiko penyebaran penyakit di masa depan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Optimalisasi kesehatan masyarakat melalui program edukasi pencegahan hipertensi merupakan langkah pertama dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat [14]. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan secara langsung kepada warga Desa Sungai Kali dengan pendekatan pengkajian dan pemeriksaan kesehatan serta penyampaian materi untuk meningkatkan pemahaman tentang hipertensi dan pencegahannya. Melalui edukasi yang interaktif, diharapkan masyarakat dapat menerapkan pola hidup sehat dan rutin memeriksa tekanan darah guna mencegah risiko hipertensi. Sesuai dengan hasil dari pengabdian yang kelompok lakukan promosi kesehatan berdampak pada pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi. Masyarakat sangat antusias mengikuti kegiatan ini, Setelah penyuluhan selesai, dilakukan post-test menggunakan soal yang sama dengan soal pre-test. Hasilnya post-test akan dilakukan perbandingan dengan hasil pre-test untuk menilai peningkatan pemahaman peserta.

Penyuluhan ini menjadi langkah penting dalam memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai hipertensi dan dampaknya terhadap kesehatan dasar manusia. Kurangnya pemahaman masyarakat terhadap faktor risiko dan pencegahan hipertensi sering kali menjadi penghambat dalam menerapkan pola hidup sehat. Oleh karena itu, pelaksanaan ini bertujuan tidak hanya untuk menambah pengetahuan, tetapi juga mengubah pola pikir dan kebiasaan masyarakat agar lebih peduli terhadap kondisi kesehatannya.



Gambar 1. Pengkajian Kesehatan

Pada gambar pertama ini, terlihat sekelompok masyarakat yang sedang melakukan pengkajian kesehatan bersama tim pengabdian. Kegiatan ini dilakukan dalam rangka edukasi pencegahan hipertensi. Masyarakat, terutama ibu-ibu di Desa Sungai Kali, diberikan penjelasan mengenai pentingnya pemeriksaan kesehatan, seperti pengukuran tekanan darah secara rutin. Dalam sesi ini, tim pengabdian menjelaskan bagaimana cara mengukur tekanan darah secara mandiri dan memberikan informasi terkait tanda gejala hipertensi, seperti pusing, sakit kepala, atau penglihatan kabur.



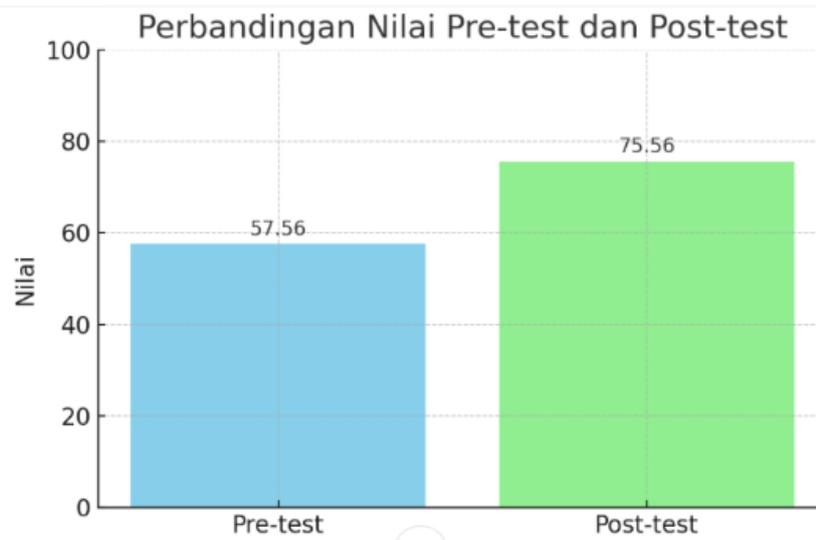
Gambar 2. Tim Memberikan Materi dalam Edukasi Hipertensi

Pada gambar kedua, terlihat seorang anggota tim sedang memberikan materi kepada masyarakat mengenai hipertensi. Tim menggunakan media presentasi berupa slide untuk menjelaskan tentang tanda-tanda gejala hipertensi dan cara pencegahannya. Edukasi dilakukan secara interaktif, di mana masyarakat diberi kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi mengenai penyakit tersebut. Gambar ini menggambarkan proses pelaksanaan kegiatan sosialiasi yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat terkait hipertensi, serta memberikan mereka pengetahuan praktis untuk mencegah dan mengelola tekanan darah tinggi.



Gambar 3. Foto bersama Masyarakat Desa Sungai Kali

Gambar ketiga menunjukkan foto bersama antara tim pengabdian dan masyarakat Desa Sungai Kali setelah kegiatan sosialisasi selesai dilaksanakan. Foto ini menandakan keberhasilan program edukasi yang telah dilaksanakan, di mana masyarakat tampak antusias dan bersemangat mengikuti kegiatan yang diadakan. Kegiatan ini bertujuan untuk mempererat hubungan antara tim pengabdian dan masyarakat, serta menunjukkan bahwa masyarakat Desa Sungai Kali telah lebih memahami tentang pentingnya menjaga kesehatan, khususnya dalam mencegah hipertensi.



Grafik 1. Peningkatan Pengetahuan Hasil Edukasi

Berdasarkan grafik yang menunjukkan perbandingan nilai Pre-test dan Post-test, dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan yang signifikan dalam pemahaman masyarakat terkait materi yang disampaikan dalam program edukasi ini. Nilai rata-rata Pre-test yang hanya mencapai 57,56 menunjukkan tingkat pemahaman yang rendah sebelum diberikan edukasi. Namun, setelah program edukasi dilaksanakan, nilai Post-test meningkat menjadi 75,56, yang menandakan adanya pengetahuan yang lebih baik tentang hipertensi, penyebabnya, gejalanya, serta cara pencegahannya. Peningkatan ini menggambarkan keberhasilan program dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan, khususnya dalam mencegah hipertensi. Tantangan utama dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah mengubah kebiasaan yang sudah turun-temurun di kalangan masyarakat setempat.

Kebiasaan hidup yang kurang sehat, seperti pola makan yang tidak teratur dan kurangnya kesadaran untuk rutin memeriksa tekanan darah, menjadi hambatan besar dalam upaya pencegahan hipertensi. Meskipun edukasi tentang pentingnya pola hidup sehat dan pemeriksaan kesehatan telah diberikan, perubahan perilaku masyarakat yang telah terbiasa dengan kebiasaan tersebut membutuhkan waktu dan pendekatan yang berkelanjutan. Oleh karena itu, program edukasi ini harus terus didorong untuk membangun kesadaran dan merubah pola pikir agar masyarakat dapat lebih peduli terhadap kesehatan mereka, khususnya dalam mencegah hipertensi [14].

Implikasi dari pelaksanaan PKM ini sangat positif bagi masyarakat Desa Sungai Kali. Masyarakat kini lebih paham tentang pentingnya melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin, mengadopsi pola makan sehat, serta meningkatkan aktivitas fisik untuk mencegah hipertensi. Pengetahuan yang didapatkan dari kegiatan ini diharapkan dapat mendorong perubahan gaya hidup yang lebih sehat di desa, sehingga dapat menurunkan angka penderita hipertensi yang tidak terdeteksi atau tidak terkontrol. Program ini juga mempererat hubungan antara masyarakat dengan tim pengabdian, memperkenalkan pentingnya kerjasama antara pemerintah desa, tenaga medis, dan masyarakat dalam menciptakan lingkungan yang sehat.

Hal ini sejalan dengan PKM yang dilakukan oleh Aldino dia menyebutkan tantangan utama untuk keberhasilan gerakan hidup sehat dari masyarakat adalah "keberlanjutan" dari warga daerah tersebut. Tanpa keberlanjutan, intervensi ini hanya menjadi kegiatan jangka pendek. Dengan ada keberlanjutan dari warga setempat kegiatan ini bisa membangun GERMAS gerakan masyarakat hidup bersih dan sehat [15].

Namun, untuk pelaksanaan PKM di masa depan, beberapa perbaikan perlu dilakukan. Pertama, materi edukasi perlu diperbaharui secara berkala agar selalu relevan dengan perkembangan terbaru dalam bidang kesehatan. Kedua, pelaksanaan kegiatan sosialisasi bisa lebih melibatkan teknologi digital, seperti webinar atau aplikasi kesehatan, untuk menjangkau lebih banyak orang, terutama bagi mereka yang sulit hadir langsung. Ketiga, perlu ada tindak lanjut yang lebih intensif dalam bentuk pemantauan rutin terhadap perilaku hidup sehat masyarakat, untuk memastikan bahwa pengetahuan yang diberikan benar-benar diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan perbaikan ini, diharapkan program edukasi pencegahan hipertensi dapat memberikan dampak yang lebih besar dan berkelanjutan pada masyarakat di masa depan.

KESIMPULAN

Pelaksanaan Program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) di Desa Sungai Kali berhasil mencapai tujuannya, yaitu meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai hipertensi, penyebabnya, gejala, dan cara pencegahannya, yang terbukti dengan peningkatan nilai rata-rata Pre-test dari 57,56 menjadi 75,56 pada Post-test. Kegiatan ini dilaksanakan dengan tujuan untuk memberikan edukasi pencegahan hipertensi dan mendukung perubahan gaya hidup sehat di kalangan masyarakat desa. Implikasi positif dari pelaksanaan PkM ini adalah meningkatnya kesadaran masyarakat untuk menjaga kesehatan, terutama dalam pencegahan hipertensi, serta meningkatnya partisipasi dalam pemeriksaan kesehatan rutin. Meskipun demikian, untuk masa depan, perlu dilakukan perbaikan, seperti memperbaharui materi edukasi sesuai dengan perkembangan ilmu kesehatan terkini, memanfaatkan teknologi digital untuk memperluas jangkauan, dan meningkatkan pemantauan pasca-aktivitas untuk memastikan implementasi perubahan perilaku yang berkelanjutan di masyarakat.



REFERENSI

- [1] Munawaroh, N. (2023). Edukasi Pencegahan Hipertensi Dengan Menerapkan Pola Hidup Sehat Di Desa Sanding Malangbong Kabupaten Garut. *JPM: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 167-172. <https://doi.org/10.52434/jpm.v2i1.2492>
- [2] Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola konsumsi garam dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531-542. <https://doi.org/10.52822/jwk.v5i1.120>
- [3] Leftungun, S. Y., Listriyani, A. S., Manenti, D. A., Sandya, F., Cahyani, I., Prawira, L. Y., ... & Nina, N. (2023). Fasilitasi Kesehatan Pencegahan Hipertensi di Kampung Nangleng, Desa Lemah Duhur, Kabupaten Bogor. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 2(3), 200-205. <https://doi.org/10.53801/jpmsk.v2i3.115>
- [4] Siregar, P., Khafifah, P., Dhea, P., Niken, S., Ad, M., Angga, P., ... & Ramadhini, D. (2024). Pemeriksaan Tekanan Darah Secara Berkala Dalam Pencegahan Hipertensi Pada Masyarakat Desa Sihopur. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 6(3). <https://jurnal.unar.ac.id/index.php/jamunar/article/view/1480>
- [5] Annuril, K. F., & Susanto, A. (2024). PEMBERDAYAAN MASYARAKAT PEDESAAN SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN KOMPLIKASI HIPERTENSI PADA LANSIA. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Pusat Unggulan Iptek Penanggulangan Stunting Berbasis Kesehatan Ibu dan Anak*, 3(2), 70-78. <https://doi.org/10.33088/jpustingkia.v3i2.737>
- [6] Maulana, I., Irawan, O., Oktaviona, N. D. D., Palupi, A. D., El Zahra, L., Rahmadanty, S. D., ... & Nirmalarani, Y. (2024). Pengelolaan Hipertensi melalui Perubahan Gaya Hidup dengan Pendekatan Program KESIMA di Kampung Cikoneng, Kabupaten Bogor. *Welfare: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(4), 754-760. <https://doi.org/10.30762/welfare.v2i4.1857>
- [7] Solikhah, S., & Kurniawan, D. (2023). Penyuluhan Pencegahan Hipertensi Berbasis Diagnosis Komunitas di Padukuhan Cabeyan, Sewon, Kabupaten Bantul. *APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 113-119. <https://doi.org/10.47575/apma.v3i2.419>
- [8] Sari, M. T., & Putri, M. E. (2023). Pengendalian dan Pencegahan Komplikasi Hipertensi pada Lansia Melalui Pendidikan Kesehatan Perilaku Patuh dan Teknik Relaksasi Otot Progresif. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(1), 145-151. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i1.483>
- [9] Ariyanti, R., Preharsini, I. A., & Sipolio, B. W. (2020). Edukasi kesehatan dalam upaya pencegahan dan Pengendalian penyakit Hipertensi pada Lansia. *To Maega: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 74-82. <https://doi.org/10.35914/tomaega.v3i2.369>
- [10] AF, S. M., & Alimuddin, M. A. (2024). Edukasi Kesehatan Sebagai Upaya Pencegahan Hipertensi DI Desa Lapuko Kecamatan Moramo Kabupaten Konawe Selatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(4), 143-149. <https://doi.org/10.57101/dimasjurnal.v2i4.122>
- [11] Sujana, T., Sianipar, I. M., Sinaga, A., Ardayani, T., Tresnajaya, R., & Hariningsih, W. (2024). Penyuluhan Hipertensi Sebagai Usaha Peningkatan Pengetahuan pada Warga Desa Jayagiri Lembang. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, 5(1), 13-19. <https://ejournal.sisfokomtek.org/index.php/jpkm/article/view/2213>
- [12] Musyarrafah, M., & Pratiwi, M. R. A. (2024). DIAGNOSIS KOMUNITAS: PROGRAM CERDIK SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN HIPERTENSI MASYARAKAT DUSUN PELEMPAT, DESA MENINTING, LOMBOK BARAT. *Jurnal Pengabdian Komunitas*, 3(01), 51-60. <https://www.jurnalpengabdiankomunitas.com/index.php/pengabmas/article/view/164>



- [13] Porusia, M., Pristianto, A., Nabila, K. N., Hariadhi, D. N., Akhyar, M., & Siddiq, M. N. (2025). PENDAMPINGAN KESEHATAN JASMANI DAN ROHANI TERKAIT WORK-RELATED MUSCULOSKELETAL DISORDER BAGI PEKERJA MIGRAN INDONESIA DI KOTA GIMPO KOREA SELATAN. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 9(1), 13-26. <https://doi.org/10.31764/jmm.v9i1.27762>
- [14] Sijabat, F., Purba, S. D., Saragih, F., Sianturi, G. S., & Ginting, M. (2020). Promosi kesehatan pencegahan hipertensi pada lansia di kelurahan Dwikora. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 1(2), 262-268. <https://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JAM/article/view/1872>
- [15] Sofiana, L. (2020). Edukasi pencegahan hipertensi menuju lansia sehat di Dusun Tegaltandan, Desa Banguntapan, Bantul. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 504-508. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v4i3.3867>

