

## Pengelolaan Hipertensi melalui Perubahan Gaya Hidup dengan Pendekatan Program KESIMA di Kampung Cikoneng, Kabupaten Bogor

Ilham Maulana<sup>1</sup>, Olgi Irawan<sup>2</sup>, Nur Dita Dwi<sup>3</sup>, Amelia Destiana<sup>4</sup>, Shovy Dewi<sup>5</sup>, Wulan Safitri<sup>6</sup>, Lulu El Zahra<sup>7</sup>, Yayie Nirmala<sup>8</sup>

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bogor Husada, Bogor  
[ilhammaulana.sbh@gmail.com](mailto:ilhammaulana.sbh@gmail.com)

### Article Info

Volume 2 Issue 4  
December 2024

### Article History

Submission: 22-11-2024

Revised: 22-12-2024

Accepted: 25-12-2024

Published: 27-12-2024

### Keywords:

Balanced diet, education, hypertension, infused water, public knowledge

### Kata Kunci:

Gizi seimbang, hipertensi, infused water, pengetahuan masyarakat, penyuluhan



Welfare: Jurnal Pengabdian Masyarakat is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License.

### Abstract

Hypertension is high blood pressure with systolic pressure  $\geq 140$  mmHg and diastolic pressure  $\geq 90$  mmHg. In the working area of Puraseda Health Center, Bogor Regency, there are 1,662 hypertension sufferers (Bogor Regency Health Profile). Utilization of family medicinal plants, such as making infused water, is one solution to reduce blood pressure. In addition, a balanced nutritional diet is also important in preventing hypertension. To overcome this problem, education and training on hypertension management were carried out in Cikoneng Village, Puraseda Village. This program aims to increase public awareness of the importance of a healthy diet with an approach that is easy to apply and in accordance with local wisdom. The method used is service learning with stages of preparation, implementation, coercion, and evaluation (pre-test and post-test). The results of the activity showed a significant increase in public knowledge, with an average pre-test score of 60.61 and an average increase of 25.15 points after counseling, based on the Wilcoxon test.

### Abstrak

Hipertensi adalah tekanan darah tinggi dengan tekanan sistolik  $\geq 140$  mmHg dan diastolik  $\geq 90$  mmHg. Di wilayah kerja Puskesmas Puraseda, Kabupaten Bogor, terdapat 1.662 penderita hipertensi (Profil Kesehatan Kabupaten Bogor). Pemanfaatan tanaman obat keluarga, seperti membuat infused water, menjadi salah satu solusi untuk mengurangi tekanan darah. Selain itu, pola makan gizi seimbang juga penting dalam pencegahan hipertensi. Untuk mengatasi masalah ini, dilakukan edukasi dan pelatihan pengelolaan hipertensi di Kampung Cikoneng, Desa Puraseda. Program ini bertujuan meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pola makan sehat dengan pendekatan yang mudah diterapkan dan sesuai kearifan lokal. Metode yang digunakan adalah service learning dengan tahapan persiapan, pelaksanaan, demonstrasi, dan evaluasi (pre-test dan post-test). Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan pengetahuan masyarakat, dengan rata-rata skor pre-test 60,61 dan peningkatan rata-rata 25,15 poin setelah penyuluhan, berdasarkan uji Wilcoxon.

## 1. PENDAHULUAN

Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah tinggi dengan tekanan sistolik sama dengan atau lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik sama dengan atau lebih dari 90 mmHg, diukur dua kali dengan selang waktu lima menit dalam kondisi cukup istirahat atau tenang (Tika, 2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi terdiri dari dua kategori risiko: faktor risiko yang tidak dapat diubah seperti genetik, jenis kelamin, dan usia, serta faktor risiko yang dapat diubah seperti obesitas, kurangnya aktivitas fisik, merokok, stres, konsumsi alkohol, dan konsumsi garam berlebih (Sarumaha & Diana, 2018). Berdasarkan Survei Kesehatan

Indonesia 2023, prevalensi hipertensi pada usia  $\geq 18$  tahun di Jawa Barat adalah sebesar 34,4% (SKI, 2023). Menurut Profil Kesehatan Kabupaten Bogor, di wilayah kerja Puskesmas Puraseda, terdapat 1.662 penderita hipertensi (Dinas Kesehatan Kota Bogor, 2020). Berdasarkan data puskesmas Desa Puraseda Kecamatan Leuwiliang per Juli 2024, menyatakan penderita hipertensi sebanyak 941 orang.

Mekanisme hipertensi terjadi melalui pembentukan angiotensin II dari angiotensin I, yang dikatalisis oleh enzim Angiotensin Converting Enzyme (ACE). ACE berperan penting dalam mengatur tekanan darah. Angiotensinogen, yang diproduksi di hati, beredar di dalam darah. Renin, hormon yang diproduksi oleh ginjal, mengubah angiotensinogen menjadi angiotensin I. Selanjutnya, angiotensin I dikonversi menjadi angiotensin II oleh ACE di paru-paru. Angiotensin II memiliki peran utama dalam peningkatan tekanan darah melalui dua mekanisme utama (Rika Widianita, 2023)

Mekanisme pertama melibatkan peningkatan sekresi hormon antidiuretik (ADH) dan rasa haus. ADH, yang diproduksi oleh hipotalamus (kelenjar pituitari), berfungsi di ginjal untuk mengatur osmolalitas dan volume urin. Peningkatan ADH mengakibatkan pengeluaran urin berkurang (antidiuresis) sehingga urin menjadi lebih pekat dengan osmolaritas tinggi. Untuk mengurangnya, volume cairan ekstraseluler meningkat dengan menarik cairan dari kompartemen intraseluler, yang akhirnya meningkatkan volume darah dan tekanan darah. Mekanisme kedua adalah stimulasi sekresi aldosteron dari korteks adrenal. Aldosteron, hormon steroid, berperan penting di ginjal dengan mengurangi ekskresi NaCl melalui reabsorpsi di tubulus ginjal untuk mengatur volume cairan ekstraseluler (Rika Widianita, 2023). Kenaikan konsentrasi NaCl ini diencerkan dengan meningkatkan volume cairan ekstraseluler, yang pada gilirannya menambah volume dan tekanan darah.

Pemanfaatan tanaman obat keluarga menjadi salah satu faktor untuk mengurangi tingginya tekanan darah, salah satunya dengan membuat *infused water*. *Infused water* merupakan jenis minuman yang terdiri dari air dan potongan buah atau herbal segar, memanfaatkan bahan alam salah satunya timun yang dapat diinovasikan menjadi *infused water* (Oktariani et al., 2020). Timun merupakan suatu tanaman obat keluarga yang bersifat diuretik, karena mengandung air serta zat gizi mikro seperti kalium, magnesium, dan serat yang dapat membantu menurunkan tekanan darah (Tukan, 2018).

Selain dari segi pemanfaatan tanaman keluarga, salah satu cara untuk mencegah hipertensi yaitu dengan mengonsumsi makanan gizi seimbang. Gizi seimbang merujuk pada pengaturan pola makan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman makanan, kebersihan, aktivitas fisik, dan berat badan ideal. Gizi seimbang sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi, anak, dan remaja, serta untuk menjaga kesehatan tubuh pada dewasa dan lansia (Alisya & Rizqiawan, 2022). Slogan "Isi Piringku" adalah panduan untuk konsumsi makanan seimbang, yang menyarankan agar piring diisi dengan 50% sayur dan buah, serta 50% karbohidrat dan protein. Konsep ini diharapkan dapat mengubah pola makan masyarakat dan menerapkan prinsip gizi seimbang (Dwi Nurmawaty & Ade Heryana, 2022).

Kombinasi antara pola makan berdasarkan panduan "Isi Piringku" dan konsumsi infus water timun dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam pengelolaan hipertensi. Menu sehat memastikan keseimbangan nutrisi untuk mendukung kesehatan kardiovaskular, sementara infus water timun memberikan manfaat tambahan berupa hidrasi dan dukungan penurunan tekanan darah. Keduanya dapat diintegrasikan ke dalam program edukasi masyarakat untuk meningkatkan kesadaran dan penerapan gaya hidup sehat.

Desa Puraseda memiliki angka kejadian hipertensi yang cukup tinggi berdasarkan data kesehatan dari Puskesmas setempat sebanyak 1.662 orang mengalami hipertensi. Beberapa faktor risiko utama meliputi pola makan yang kurang sehat, seperti tingginya konsumsi makanan dengan kadar garam yang tinggi dan rendah serat, serta kurangnya edukasi mengenai pengelolaan hipertensi. Kondisi ini meningkatkan potensi komplikasi serius, termasuk penyakit jantung dan stroke, yang dapat berdampak negatif pada kualitas hidup masyarakat. Sebagai langkah untuk mengatasi masalah ini, akan dilakukan edukasi dan

pelatihan terkait pengelolaan hipertensi di Kampung Cikoneng, salah satu wilayah di Desa Puraseda. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pola makan sehat dengan mengonsumsi makanan dan minuman yang mendukung pengendalian tekanan darah. Kegiatan ini dirancang agar mudah diaplikasikan dan disesuaikan dengan kearifan lokal masyarakat Kampung Cikoneng.

Oleh karena itu, program kerja yang berjudul “Pengelolaan Hipertensi melalui Perubahan Gaya Hidup dengan Pendekatan Program KESIMA di Kampung Cikoneng, Kabupaten Bogor)” bertujuan untuk mengedukasi warga mengenai gejala, penyebab, makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan beserta *infused water* untuk penderita hipertensi.

## 2. METODE

Metode yang dilakukan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat, mengadopsi konsep service Learning, yang mana memiliki beberapa tahapan yaitu

### a. Tahap persiapan

Pada tahap persiapan mahasiswa farmasi dan gizi yang terlibat dalam pengabdian masyarakat, melakukan kunjungan ke balai desa puraseda dan puskesmas puraseda untuk mengetahui kebutuhan atau masalah yang dihadapi di lingkungan masyarakat terkait pada bidang kesehatan. Selanjutnya hasil kunjungan tersebut dikonsultasikan kepada dosen terkait untuk menindak lanjuti permasalahan yang ada, dan menyesuaikan atau menggabungkan solusi yang sesuai dengan mahasiswa farmasi dan gizi. Setelah itu mahasiswa yang terlibat mempersiapkan segala hal yang diperlukan untuk pengabdian masyarakat

### b. Tahap pelaksanaan

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan di Kampung Cikoneng RW 8, Desa Puraseda, Kecamatan Leuwiliang, Kabupaten Bogor. Yang diawali dengan pemeriksaan tekanan darah menggunakan tensimeter, yang dilakukan oleh mahasiswa serta didampingi dosen terkait. Kemudian diberikan lembar soal *pre - test* yang terdiri dari 10 soal berupa pilihan ganda. Edukasi diberikan melalui ceramah yang menggunakan media power point. Isi materi edukasi berupa pengenalan penyakit hipertensi, dan pencegahan melalui makanan, serta pemanfaatan tanaman obat hasil panen dengan cara dibuat *infused water*.

### c. Tahap Demonstrasi

Selanjutnya akan diberikan demonstrasi pembuatan makanan gizi seimbang, dengan metode isi piringku dan pembuatan *infused water* timun. Pada tahap ini masyarakat ikut terlibat dalam melakukan kegiatan pembuatan makanan gizi seimbang dan pembuatan *infused water* timun. Keterlibatan masyarakat bertujuan agar masyarakat memahami mengenai materi yang diberikan dan dapat diimplementasikan di dalam kehidupan.

### d. Tahap akhir

Sebelum dilakukan *post - test* dengan cara mengisi lembar soal yang terdiri dari 10 soal berupa pilihan ganda, akan dilakukan sesi tanya jawab terkait materi yang disampaikan. *Post - test* bertujuan untuk melihat seberapa paham sasaran menerima informasi yang telah disampaikan. Akhir acara dilakukan foto bersama sebagai dokumentasi dan pemberian hadiah untuk para responden yang telah berpartisipasi.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan kepada masyarakat dilakukan di Kampung Cikoneng Rt 02 Rw 08, Desa Puraseda, Kecamatan Leuwiliang, pada tanggal 24 Agustus 2024. Peserta penyuluhan yaitu masyarakat setempat sebanyak 33 orang yang terdiri dari ibu - ibu dan bapak - bapak. Pelaksanaan kegiatan program KESIMA bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat khususnya yang sudah memiliki riwayat penyakit hipertensi maupun yang tidak memiliki riwayat penyakit hipertensi.



Gambar 1. Pemeriksaan Tekanan darah



Responden yang hadir dalam kegiatan program KESIMA sebanyak 33 orang dengan rata-rata usia yang termasuk kategori dewasa. Berikut sebaran karakteristik responden KESIMA.

**Tabel 1.** Karakteristik responden

Variabel	Kategori	Frekuensi/n	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki - laki	4	12,1
	Perempuan	29	87,9
	Total	33	100
Usia	Remaja Akhir	5	15,2
	Dewasa Awal	4	39,4
	Dewasa Akhir	9	27,3
	Lansia Awal	7	21,2
	Lansia Akhir	7	21,2
	Manula	1	3
	Total	33	100
Tekanan Darah	Normal	12	41,4
	Pra-hipertensi	10	30,3
	Hipertensi tingkat I	4	12,1
	Hipertensi tingkat II	7	21,2
	Hipertensi sistolik Terisolasi	0	0
	Total	33	100

Berdasarkan tabel 1. setelah dilakukan pemeriksaan tekanan darah, 10 (30,3%) orang tergolong hipertensi dengan tekanan Sistolik  $\geq 140$  mmHg atau Diastolik  $\geq 90$  mmHg dan 23 (69,7%) orang tergolong tekanan darah normal. Berdasarkan jumlah kehadiran responden pada kegiatan program KESIMA yaitu 33 orang maka dapat dikatakan program KESIMA berhasil karena minimal responden yang hadir di kegiatan ini yaitu 20 orang.



**Gambar 2.** Pembuatan *Infused Water* Timun dan Isi Piringku

Pada kegiatan ini, para responden diberikan pemaparan materi, setelah itu juga terdapat sesi tanya jawab dan sebelum kegiatan dilakukan pemberian soal *pre-test* dan soal *post-test* setelah kegiatan selesai dilakukan. Dalam konteks peningkatan pengetahuan responden kesehatan tentang hipertensi, langkah pertama adalah melakukan penyuluhan yang komprehensif tentang penyebab, faktor risiko, gejala, dan komplikasi hipertensi. Serta, langkah-langkah penting dalam pengelolaan hipertensi, termasuk perubahan gaya hidup seperti pola makan sehat, olahraga teratur, dan mengurangi konsumsi garam. Responden harus memahami dengan baik bagaimana hipertensi dapat mempengaruhi kesehatan seseorang dan dampaknya dalam jangka panjang. Mereka juga harus mempelajari tanda-tanda dan gejala yang mengindikasikan adanya tekanan darah tinggi sehingga dapat mengenali dan mendeteksi dini. Langkah-langkah penting dalam pengelolaan hipertensi, termasuk perubahan gaya hidup seperti pola makan sehat, olahraga teratur, dan mengurangi konsumsi garam perlu dimengerti responden.

Keberhasilan kegiatan program KESIMA juga dapat dilihat dari hasil *pre-test* dan *post-test* pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Pre-test dan Post-test Responden KESIMA

Tingkat Pengetahuan	Pre-test		Post-test		Uji Beda
	n	%	N	%	
Baik (>80)	6	18,2	22	66,7	p=0.000
Sedang (60-80)	13	39,4	8	24,2	
Kurang (<60)	14	42,4	3	9,1	
Baik (>80)	6	18,2	22	66,7	
Rata-rata	60,61		85,76		

Berdasarkan uji Wilcoxon pada Tabel 2, diketahui nilai signifikansi (p-value) untuk data pre-test dan post-test adalah 0,000 (<0,05). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test responden penyuluhan KESIMA dengan peningkatan rata-rata nilai sebesar 25,15 poin. Berdasarkan hasil pre-test didapatkan bahwa skor rata-rata pengetahuan tentang hipertensi sebelum penyuluhan yaitu 60,61 point, angka tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan responden masih sedang.

Banyak responden menjawab salah pada soal pre-test nomor 2 sebanyak 29 responden dan soal nomor 5 sebanyak 21 responden, setelah dilakukan penyuluhan KESIMA terdapat peningkatan pengetahuan responden yang dilihat dari jumlah soal yang salah menjadi lebih sedikit yaitu nomor 2 sebanyak 12 responden dan pada soal nomor 5 sebanyak 7 responden. Kegiatan penyuluhan yang dilakukan dapat menambah pengetahuan masyarakat terkait penyakit hipertensi sehingga mampu meningkatkan kesehatan yang optimal pada masyarakat Kampung Cikoneng. Hal tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ischak et al., 2022) yang menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan terbukti meningkatkan pengetahuan responden terkait pencegahan penyakit hipertensi. Selain itu, dengan adanya kegiatan ini masyarakat dapat memperhatikan langkah-langkah pencegahan penyakit hipertensi.

Kegiatan penyuluhan diselenggarakan dengan menerapkan metode ceramah menggunakan presentasi melalui media power point. Pemilihan media power point dilakukan dengan maksud agar responden penyuluhan dapat lebih mudah memahami materi yang disajikan. Pendekatan ini sejalan dengan hasil penelitian (Saripah et al., 2023) yang menunjukkan bahwa pemanfaatan media power point dalam penyuluhan kesehatan dapat memberikan dampak terhadap peningkatan pengetahuan. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Nelwan & Sumampouw, 2019) menyatakan bahwa di Kota Manado para masyarakat bahwa terdapat perubahan pengetahuan responden untuk tingkat pengetahuan baik awal mula 56,5% (pre-test) menjadi 70% (post-test) dengan hasil nilai p-value sebesar 0,000 melalui kegiatan penyuluhan. Hal ini berarti tindakan promosi kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan responden mengenai hipertensi (Mahmuda et al., 2022).



Gambar 3. Foto Bersama tim pengabdian

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi dan pelatihan pengelolaan hipertensi melalui pendekatan program KESIMA (Kesehatan Seimbang dan Mandiri) berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat Kampung Cikoneng secara signifikan. Peningkatan rata-rata skor post-test sebesar 25,15 poin menegaskan bahwa pendekatan berbasis edukasi praktis dan

relevan dengan kebutuhan lokal efektif dalam meningkatkan kesadaran kesehatan. Hal ini sejalan dengan teori bahwa intervensi berbasis komunitas yang melibatkan edukasi kesehatan mampu memberikan dampak positif terhadap pengelolaan penyakit tidak menular, seperti hipertensi (Kemenkes RI, 2019).

Pendekatan melalui pemanfaatan tanaman obat keluarga dan penerapan pola makan gizi seimbang juga mendukung hasil penelitian sebelumnya. Studi oleh Widyaningsih et al. (2020) menunjukkan bahwa konsumsi makanan kaya serat dan rendah sodium secara signifikan dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Kegiatan pengabdian ini mengintegrasikan pendekatan tersebut dengan pelatihan pembuatan infused water, yang sesuai dengan kebiasaan dan sumber daya lokal, sehingga lebih mudah diterima masyarakat.

Selain itu, hasil ini sejalan dengan penelitian di wilayah rural Indonesia yang menekankan pentingnya pendekatan berbasis kearifan lokal dalam program kesehatan masyarakat (Putri et al., 2021). Dibandingkan kegiatan lain, pendekatan KESIMA lebih holistik karena tidak hanya berfokus pada pengobatan, tetapi juga pada pencegahan melalui perubahan gaya hidup. Dengan demikian, program ini berkontribusi pada upaya pengendalian hipertensi yang berkelanjutan di komunitas rural seperti Kampung Cikoneng.

#### 4. KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan tentang kesehatan yang dilakukan di Kampung Cikoneng telah berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat secara signifikan. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon, terdapat peningkatan secara signifikan pada skor *pre-test* dan *post-test* dengan rata-rata peningkatan sebesar 25,15 poin. Sebelum penyuluhan, rata-rata skor pengetahuan responden tentang hipertensi yaitu 60,61. Kegiatan ini disampaikan menggunakan metode ceramah dengan menggunakan media presentasi power point yang telah terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat. Hasil ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa penyuluhan dengan media visual dapat meningkatkan pengetahuan responden. Dengan adanya kegiatan ini, masyarakat menjadi lebih sadar akan pentingnya pencegahan hipertensi serta langkah-langkah yang perlu diambil untuk menjaga kesehatan. Secara keseluruhan, kegiatan ini terlaksana dengan baik, yaitu meningkatnya pengetahuan masyarakat tentang hipertensi yang mendukung tujuan promosi kesehatan yang optimal.

#### 5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Ketua Prodi Farmasi yang sudah banyak membantu dalam segi materil maupun non materil. Terima kasih kami ucapkan kepada Masyarakat Kampung Cikoneng RW 8 yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk dapat melaksanakan kegiatan ini dan tak lupa kami sampaikan terimakasih kepada tim pengabdian yang sudah banyak membantu pelaksanaan pengabdian ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alisyah, P., & Rizqiawan, A. (2022). Hubungan penerapan prinsip gizi seimbang dengan status gizi mahasiswa. *Binawan Student Journal*, 4(2), 21-27. <https://doi.org/10.54771/bsj.v4i2.505>
- Dinas Kesehatan Kota Bogor. (2020). Profil Puskesmas Bogor Utara. In *Dinas Kesehatan Kota Bogor* (pp. 1-54). <https://diskes.jabarprov.go.id/assets/unduh/19>. Profil Kesehatan Kota Bogor Tahun 2019-2020.pdf
- Dwi Nurmayaty, & Ade Heryana. (2022). Perbedaan pengetahuan tentang gizi seimbang dan konsumsi makanan manis sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan pada Warga di Rw 08 Cluster Tampak Siring Perumahan Duta Bintaro Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(2), 53-57. <https://doi.org/10.56127/jukeke.v1i2.251>
- Handayani, W., Agustina, P., Lisandari, Y., & Kurniawan, R. (2023). Penyuluhan Pengelolaan Stress pada Lansia di Rumah Lansia Bahagia Bintan. *Welfare : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 418-423. <https://doi.org/10.30762/welfare.v1i3.549>
- Ischak, W. I., Mobiliu, S., Domili, I., & Luawo, H. (2022). Edukasi kesehatan sebagai upaya pencegahan penyakit hipertensi. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(5), 1-10. <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i5.10798>
- Mahmuda, I. N. N., Maslahah, S. F. N., Putriyantiwi, I., Oktafiani, N. S., Yamsun, R. D., Khairunnisa, R., Subekti, T. H., & Rajendra, H. H. (2022). Kolaborasi Webinar: Kenali Risiko, Gejala, Dan Pencegahan Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Medika*, 53-58. <https://doi.org/10.23917/jpmmedika.v2i2.482>
- Maulana, I. ., syari, D. ., Gulo, T. E. J., & selay, R. E. P. . (2023). Edukasi Pembuatan dan Pemanfaatan Tanaman Sereh Sebagai Minuman Kaya Khasiat. *Welfare : Jurnal Pengabdian*



- Masyarakat*, 1(3), 503–507. <https://doi.org/10.30762/welfare.v1i3.651>
- Maulana, I., Ardillah, D., Irawan, O., Gulo, T. E. J. ., Alwia, N., & Lubis, M. (2023). Edukasi Pemanfaatan Buah dan Rempah Toga Sebagai Bahan Dasar Pembuatan Infused Water Untuk Detoksifikasi Tubuh di SMK N 2 Rangkas Bitung. *Welfare : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 328–333. <https://doi.org/10.30762/welfare.v1i2.539>
- Mardiana , M. ., Br Tarigan, S., Saputri , L. ., Sitepu , D. R. B. ., Afni , K. ., Br Ginting , C. A. A. ., ... Devieta , A. (2023). Penyuluhan dan Pembinaan Pola Kesehatan Masyarakat Melalui Senam Lansia Di Desa Padang Cermin, Langkat, Sumatera Utara. *Welfare : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 156–161. <https://doi.org/10.30762/welfare.v1i1.342>
- Nelwan, J. E., & Sumampouw, O. (2019). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Perubahan Pengetahuan Masyarakat tentang Hipertensi di Kota Manado. *Jurnal PHWB*, 1(2), 1–7.
- Oktariani, O., Febliza, A., Septriyanti, I., & Anisah, N. (2020). Edukasi Pemanfaatan Rempah Sebagai Bahan Dasar Pembuatan Infused Water Untuk Detoksifikasi Tubuh. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ*, 7(3), 242–246. <https://doi.org/10.32699/ppkm.v7i3.1087>
- Rika Widianita, D. (2023). Hipertensi, Artikel Review. *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, VIII(I), 1–19.
- Saripah, S., Putri, R., & Lisca, S. M. (2023). Efektivitas penyuluhan kesehatan dengan media Power Point dan Audio Visual terhadap peningkatan pengetahuan wanita usia subur tentang kanker serviks Di Wilayah Kerja Puskesmas Bayongbong Kabupaten Garut Tahun 2023. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(10), 4387–4400. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i10.1678>
- Sarumaha, E. K., & Diana, V. E. (2018). Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda di UPTD Puskesmas Perawatan Plus Teluk Dalam Kabupaten Nias Selatan. *Jurnal Kesehatan Global*, 1(2), 70. <https://doi.org/10.33085/jkg.v1i2.3914>
- SKI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia. In *Kota Kediri Dalam Angka*.
- Suhaera, S., Sri rachmayanti, A. ., Sannulia, S. F. ., Haryani , R. ., Meilanda, R., Kamilah Idzan , N. ., & Santika, R. (2023). Sosialisasi Dan Edukasi Virtual "DAGUSIBU" Guna Meningkatkan Pengetahuan Tentang Obat dan Alat Kesehatan Yang Baik dan Tepat Di Sungai Panas, Bengkong, Batam. *Welfare : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 334–339. <https://doi.org/10.30762/welfare.v1i2.532>
- Tika, T. T. (2021). Pengaruh pemberian daun salam (*Syzygium polyanthum*) pada penyakit hipertensi. *Jurnal Medika*, 03(01), 1260–1265. <http://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/download/263/177>
- Tukan, R. A. (2018). Efektifitas Jus Mentimun Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Journal of Borneo Holistic Health*, 1(1), 43–50. <https://doi.org/10.35334/borticalth.v1i1.398>
- Zunaidi, A. (2024). *Metodologi Pengabdian Kepada Masyarakat Pendekatan Praktis untuk Memberdayakan Komunitas*. Yayasan Putra Adi Dharma.