



Edukasi pencegahan hipertensi menuju lansia sehat

Cindy Merni Maulidina, Alifa Rosa Widiyantika, Wahyu Gunawan, Muhammad Nurul Ikhsan, Atiqi Tiya Adani, Banasya Syafa, Amanda Sekar Arum, Suci Rahmadani, Nichola Fillips Powiec, Okka Adiyanto*

Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia

*email Koresponden Penulis: okka.adiyanto@ie.uad.ac.id

Info Artikel

Riwayat Artikel

Diajukan: 2023-12-11

Diterima: 2024-01-03

Diterbitkan: 2024-01-07



Lisensi: cc-by-sa

Copyright © 2024 Penulis

ABSTRAK

Hipertensi adalah kondisi kesehatan yang tidak menular, saat ini menjadi perhatian serius dan merupakan penyebab utama dari insiden stroke, baik itu dalam tekanan darah sistolik maupun diastolik. Dikenal sebagai kelompok penyakit yang heterogen dan sebagai penyakit pembunuh, hipertensi menjadi faktor risiko yang dapat menyebabkan gagal jantung, gangguan otak bahkan sampai kematian dini. Tingginya angka penyakit ini, terutama pada orang lanjut usia, menunjukkan bahwa semakin bertambah usia, risiko hipertensi juga semakin meningkat. Proses penuaan menyebabkan perubahan struktural pada pembuluh darah besar, penyempitan lumen dan membuat dinding pembuluh darah lebih kaku, sehingga tekanan darah sistolik meningkat. Lansia memiliki risiko lebih tinggi terkena hipertensi dan sering kali muncul tanpa gejala, dikenal sebagai "silent killer." Kondisi ini dapat menyebabkan berbagai komplikasi yang serius, seperti gagal jantung. Dalam upaya pencegahan penyakit hipertensi, edukasi masyarakat memegang peran penting. Pemeriksaan langsung tekanan darah dan penyuluhan, merupakan kegiatan yang digunakan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat. Melalui kegiatan ini, terjadi peningkatan kesadaran masyarakat tentang langkah-langkah pencegahan hipertensi. Untuk mencegah penyakit hipertensi, penting bagi masyarakat untuk menjaga pola makan yang sehat dan melakukan pemeriksaan rutin di fasilitas kesehatan terdekat. Upaya pencegahan ini bertujuan untuk mengurangi angka kejadian hipertensi dan memastikan bahwa masyarakat memiliki pengetahuan yang cukup untuk menjaga kesehatan jantung mereka.

Kata Kunci: edukasi; hipertensi; kesehatan; lansia

Cara mensitasi artikel:

Maulidina, C. M., Widiyantika, A. R., Gunawan, W., Ikhsan, M. N., Adani, A. T., Syafa, B., Arum, A. S., Rahmadani, S., Powiec, N. F., & Adiyanto, O. (2023). Edukasi pencegahan hipertensi menuju lansia sehat. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 4(4), 776–783. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v4i4.21164>

PENDAHULUAN

Tekanan darah tinggi atau biasa yang disebut dengan Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang umum terjadi, terutama pada lansia. Keberadaan kondisi ini memberikan dampak serius terhadap kesehatan, dengan potensi mengakibatkan komplikasi seperti stroke, gagal jantung, dan gangguan kognitif. Berdasarkan laporan Statistik Kesehatan Dunia tahun 2012 oleh WHO, hipertensi merupakan kondisi berisiko tinggi yang berkontribusi sekitar 51 persen pada

kematian akibat stroke dan 45 persen pada penyakit jantung koroner (Alamsyah et al., 2021). Menurut American Heart Association atau AHA dalam Kemenkes (2018), hipertensi dikenal sebagai pembunuh tanpa gejala yang spesifik, di mana tanda-tandanya bervariasi pada setiap individu dan hampir serupa dengan penyakit lain. Manifestasi dari kondisi ini dapat mencakup gejala seperti sakit kepala atau sensasi berat di tengkuk, vertigo, detak jantung yang tidak teratur, kelelahan yang mudah, penglihatan yang kabur, berdenging di telinga, dan keluarnya darah dari hidung (mimisan).

Dampak fatal dari hipertensi pada dasarnya berasal dari tiga faktor utama. Pertama, overaktivitas organ jantung memiliki potensi untuk memicu kejadian jantung koroner atau serangan jantung yang dapat menyebabkan kematian. Kedua, tekanan darah tinggi dapat menyebabkan penyakit stroke dimana penyakit ini terjadi ketika pecahnya pembuluh darah utama di otak sehingga mengakibatkan kerusakan sebagian atau seluruh fungsi otak. Ketiga, tekanan darah tinggi juga dapat menyebabkan pendarahan pada ginjal dan menghambat fungsi normal ginjal yang dapat berujung pada gagal ginjal, uremia, bahkan kematian. Secara umum, kebanyakan orang tidak menyadari keberadaan hipertensi karena tidak menunjukkan gejala yang spesifik. Oleh karena itu, pengukuran rutin tekanan darah sistolik dan diastolik secara berkala dapat menjadi langkah deteksi dini terhadap potensi bahaya yang ditimbulkan oleh hipertensi (Ahmad Yani, 2022).

Penyakit degeneratif adalah kondisi kronis yang berlangsung lama dan memiliki dampak signifikan terhadap kualitas hidup dan produktivitas seseorang. Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif pada orang tua, sering kali muncul tanpa gejala (Ariyanti et al., 2020). Oleh karena itu, kesadaran akan pentingnya penanganan proaktif terhadap hipertensi menjadi semakin penting, terutama di antara lansia yang rentan terhadap berbagai penyakit degeneratif. Saat ini, terdapat kecenderungan bahwa di kalangan masyarakat perkotaan tingkat hipertensinya lebih tinggi jika dibandingkan dengan masyarakat di pedesaan. Hal ini dapat dikaitkan dengan gaya hidup masyarakat perkotaan, seperti tingkat stres yang tinggi, obesitas, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok dan mengonsumsi alkohol, serta pola makan yang tidak sehat. Perubahan dalam gaya hidup, termasuk pergeseran pola makan ke arah konsumsi makanan siap saji yang kaya lemak, protein, dan garam namun rendah serat, dimana memiliki konsekuensi sebagai salah satu faktor yang berkontribusi pada perkembangan penyakit degeneratif seperti hipertensi (Imelda et al., 2020).

Hipertensi pada dasarnya dapat diatasi melalui gaya hidup sehat. Seseorang dapat mencegah penyakit ini dengan mengelola pola makan, istirahat, dan aktivitas secara optimal, serta menghindari kebiasaan yang merugikan kesehatan seperti merokok, kurang tidur, dan mengonsumsi makanan yang dapat memicu hipertensi (Adam, 2019). Pola hidup sehat dapat menurunkan darah tinggi (Imelda et al., 2020). Perubahan gaya hidup juga diperlukan masyarakat untuk memiliki keterampilan membaca label makanan terutama pada komposisinya dan memilih makanan yang dapat dikatakan sehat. Adapun literasi kesehatan mencakup kemampuan menulis, membaca dan memahami informasi yang

berkaitan kesehatan, terutama dalam konteks manajemen dan pengendalian hipertensi (Suprayitno & Huzaimah, 2020).

Timbulnya isu kesehatan bukan hanya dipicu pada kelalaian individu, melainkan juga disebabkan oleh kurangnya pemahaman masyarakat karena minimnya pengetahuan yang akurat mengenai suatu penyakit. Kurangnya informasi dari tenaga kesehatan menjadi salah satu faktor yang berkontribusi pada rendahnya pemahaman masyarakat terkait peningkatan pengetahuan dan upaya pencegahan (Khasanah et al., 2019). Kurangnya pengetahuan dari pihak tenaga kesehatan, pasien, dan masyarakat terkait hipertensi menjadi pemicu utama tekanan darah yang tidak terkontrol, khususnya pada penderita hipertensi di wilayah Asia (H. Akbar & Tumiwa, 2020).

Sering kali disebut sebagai "Silent Killer," hipertensi merupakan penyakit yang dapat berakibat fatal tanpa memberikan gejala awal sebagai peringatan (F. Akbar et al., 2020). Oleh karena itu, sangat penting bagi para lansia untuk menjalani pemeriksaan tekanan darah secara teratur dan mengikuti program edukasi untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang gejala hipertensi yang mungkin tidak disadari.

Hal tersebut melatarbelakangi tim pengabdian berinisiatif melakukan edukasi ini yang difokuskan pada peningkatan pemahaman dan penerapan strategi pencegahan hipertensi bagi para lansia di RW 12 Sorosutan, Yogyakarta. Tujuan dari program edukasi ini adalah memberdayakan para lansia di RW 12 Sorosutan dengan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk mencegah dan mengelola hipertensi dengan efektif. Dengan memahami faktor risiko, mengadopsi gaya hidup yang sehat dan rutin melakukan pemeriksaan kesehatan, masyarakat dapat mengambil langkah proaktif untuk menjaga kesehatan jantung mereka. Edukasi pada pengabdian ini akan membahas pentingnya pencegahan hipertensi, tantangan unik yang dihadapi oleh lansia dalam menjaga kesehatan mereka, dan langkah-langkah praktis yang dapat diambil di tingkat komunitas. Melalui pendekatan edukatif dan upaya kolaboratif, kita bertujuan untuk berkontribusi pada masyarakat yang lebih sehat dan lebih terinformasi, dengan mengurangi prevalensi hipertensi dan meningkatkan kesejahteraan keseluruhan para lansia di RW 12 Sorosutan, Yogyakarta.

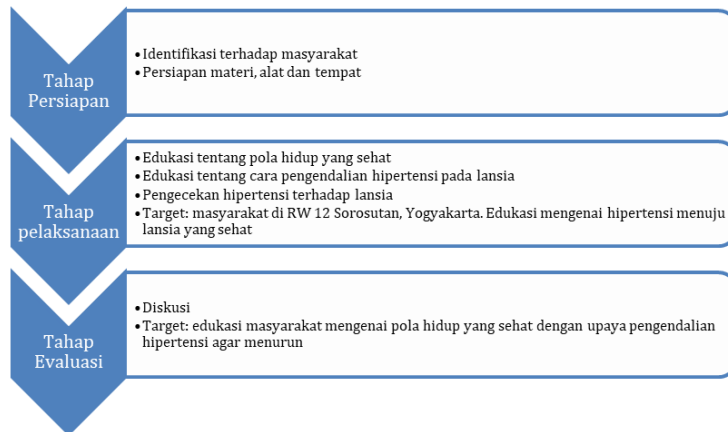
METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat menggunakan metode *Participatory Action Research* (PAR). Metode ini dirancang untuk memberikan pembelajaran dalam menangani masalah dan memenuhi kebutuhan praktis masyarakat, sekaligus menghasilkan kontribusi ilmu pengetahuan. Prinsip kerja Pengabdian kepada Masyarakat dengan menggunakan pendekatan *Participatory Action Research* (PAR) yang berfokus pada pemberdayaan harus memperhatikan elemen-elemen pemberdayaan (Fitria, 2023). Dalam metode ini, konsep pemberdayaan terkait 3 dimensi yaitu sosialisasi atau penyuluhan, diskusi, dan pendampingan terhadap kasus hipertensi yang secara langsung diterapkan pada masyarakat lansia. Langkah-langkah pelaksanaan yang dilakukan untuk mencapai tujuan dari program pengabdian ini melibatkan penyuluhan kesehatan

serta pemeriksaan tekanan darah di lingkungan RW 12 Sorosutan. Tujuannya adalah memberikan informasi dan edukasi tentang hipertensi kepada masyarakat. Kegiatan ini dijadwalkan pada sore hari pukul 15.00 hingga 17.15 WIB di rumah salah satu warga RW 12 Sorosutan, bersamaan dengan pertemuan ibu PKK dan posyandu lansia. Diagram alir kegiatan dapat dilihat pada gambar 1.

Tahapan pelaksanaan yaitu yang pertama melakukan penyuluhan (sosialisasi) diberikan oleh tim pengabdian kepada masyarakat dan ibu PKK RW 12 di Sorosutan melalui presentasi dengan metode ceramah. Materi yang disampaikan mencakup informasi mengenai penyakit hipertensi, upaya pencegahan pada lansia, dan langkah-langkah pengendalian penyakit hipertensi pada lansia. Durasi penyuluhan adalah 60 menit, termasuk sesi tanya jawab. Tahap ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang peran mereka dalam mengelola kesehatan, khususnya dalam pencegahan dan perawatan hipertensi di RW 12 Sorosutan.

Kemudian, tahap kedua yaitu melakukan pemeriksaan tekanan darah, untuk mengukur tekanan darah, digunakan tensimeter manual dan digital yang dioperasikan oleh tim pengabdian dari program studi kesehatan masyarakat. Proses ini melibatkan bantuan tim pengabdian lainnya untuk pemeriksaan berat badan dan pencatatan kesehatan. Dalam pengukuran tekanan darah juga dibantu oleh seorang perawat, yang dilakukan setelah sesi penyuluhan.



Gambar 1. Diagram alir pelaksanaan kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendampingan dalam upaya pencegahan hipertensi pada populasi lanjut usia berjalan dengan lancar tanpa kendala. Kegiatan pengabdian yang dilakukan bersamaan dengan pertemuan Ibu PKK dan posyandu lansia dilakukan satu kali setiap bulannya di RW 12 Sorosutan, Yogyakarta.

Proses pendampingan pada tahap pertama yaitu penyuluhan (sosialisasi), pada tahap ini pengabdian menjelaskan materi dengan metode ceramah (Gambar 2). Penyuluhan dan edukasi yang diselenggarakan ini memberikan pemahaman mengenai definisi hipertensi, faktor penyebab hipertensi, gejala hipertensi, dan komplikasi yang dapat timbul akibat kondisi hipertensi serta tanya jawab. Tim

pengabdian juga memberikan pembahasan tentang bagaimana mencegah hipertensi pada masyarakat lansia berupa rekomendasi pola hidup yang sehat. Penanganan hipertensi dapat dibagi menjadi dua kategori, yakni melalui pendekatan non-farmakologis dan farmakologis. Pendekatan non-farmakologis melibatkan perubahan gaya hidup seperti menjaga berat badan, mengurangi asupan garam dan alkohol, berolahraga, serta menghindari aktivitas merokok. Sementara itu, terapi farmakologis melibatkan penggunaan obat untuk mengelola hipertensi (Zaenurrohman & Rachmayanti, 2017).



Gambar 2. Penyuluhan materi hipertensi

Beberapa rekomendasi terkait gaya hidup mencakup terapi nutrisi medis dan peningkatan aktivitas fisik seperti latihan jasmani berguna untuk penurunan berat badan hingga mencapai berat badan ideal; pengurangan asupan garam juga menjadi fokus, dimana sebaiknya asupan garam yang masuk ke dalam tubuh tidak lebih dari 2 gram per hari; diet DASH direkomendasikan sebagai jenis diet yang baik, yang melibatkan konsumsi makanan kaya buah, sayur dan produk rendah lemak. Disarankan juga untuk membatasi penggunaan garam dapur dan menghindari makanan tinggi natrium, seperti soda kue, serta makanan yang dapat meningkatkan tekanan darah seperti otak, ginjal, paru-paru, dan daging kambing; melakukan olahraga teratur minimal 3 hari dalam seminggu dengan durasi 30 menit setiap harinya, dianggap sebagai bagian penting dalam rekomendasi ini; pengurangan konsumsi alkohol untuk membantu menurunkan risiko hipertensi dibatasi dengan batas maksimal tidak lebih dari 2 gelas per hari untuk pria dan 1 gelas per hari untuk wanita, berhenti dari kebiasaan merokok juga menjadi aspek penting, karena merokok termasuk salah satu faktor risiko penyakit kardiovaskular. Oleh sebab itu, guna menurunkan risiko komplikasi penyakit ini, penderita hipertensi dianjurkan untuk berhenti merokok. Penyakit kardiovaskular (PKV) adalah kategori penyakit yang melibatkan jantung dan pembuluh darah. Termasuk dalam penyakit ini adalah penyakit jantung coroner (Telaumbanua & Rahayu, 2021).

Tingginya antusiasme warga lansia dapat dilihat dari kehadiran dari lansia dalam menghadiri penyuluhan hipertensi. Para lansia berpartisipasi aktif dan tidak ragu untuk bertanya mengenai materi yang belum mereka pahami selama sesi penyuluhan. Mereka juga mulai memahami gejala-gejala hipertensi, cara

pencegahannya, dan menyadari pentingnya menjalani pemeriksaan rutin tekanan darah pada kelompok usia tersebut. Pada Tabel 1 juga dapat dilihat perbandingan dalam 2 indikator yaitu pengetahuan dan perilaku sebelum dan sesudah sosialisasi.

Tabel 1. Perbandingan sebelum dan sesudah penyuluhan (sosialisasi)

Indikator	Sebelum Penyuluhan (Sosialisasi)	Sesudah Penyuluhan (Sosialisasi)
Pengetahuan	Tingkat pengetahuan warga lansia RW 12 di Sorosutan terkait hipertensi masih rendah. Warga lansia RW 12 di Sorosutan belum mengetahui bagaimana gejala hipertensi baik berupa peringatan yang diketahui maupun tersembunyi.	Warga lansia RW 12 di Sorosutan mengalami peningkatan pengetahuan terkait hipertensi Warga lansia RW 12 di Sorosutan telah mengetahui terkait bagaimana gejala hipertensi berupa peringatan yang diketahui maupun yang tidak diketahui.
Perilaku	Upaya yang dilakukan warga lansia RW 12 di Sorosutan untuk mencegah hipertensi belum diterapkan dengan baik terutama dalam menjaga pola makan.	Warga lansia RW 12 di Sorosutan sudah mengetahui dan menerapkan upaya mereka untuk mencegah hipertensi dan menjaga pola makan

Langkah kedua yaitu pemeriksaan hipertensi yang melibatkan masyarakat lansia untuk melakukan pengecekan berat badan yang di arahkan dan dilakukan oleh tim pengabdian setelah sesi penyuluhan dan edukasi selesai. Setelah itu, mahasiswa dari program studi kesehatan masyarakat dan seorang perawat mengintruksikan masyarakat untuk menjalani pemeriksaan tekanan darah yang dilakukan dengan menggunakan tensimeter manual dan digital, yang selanjutnya hasil pemeriksaan tersebut dicatat (Gambar 3). Pelaksanaan pemeriksaan tekanan darah berlangsung dengan lancar dan terorganisir, dengan lansia antri yang dipisah antara laki-laki dan perempuan.



Gambar 3. Pemeriksaan tekanan darah

Hasil kegiatan ini bisa dilihat dari keberhasilan tim pengabdian dalam upaya pencegahan komplikasi hipertensi di RW 12 Sorosutan terlihat dari semangat dan antusiasme lansia yang turut serta dalam kegiatan pemeriksaan tekanan darah. Mereka hadir secara rutin dan tepat waktu dalam kegiatan tersebut dan memberikan informasi kepada tim pengabdian mengenai hasil pemeriksaan bulan sebelumnya. Pendampingan mengenai pencegahan hipertensi membantu lansia dalam mengatasi ketidakpahaman mereka tentang upaya pencegahan tersebut.

Mayoritas lansia menunjukkan sikap positif terhadap pencegahan penyakit komplikasi hipertensi. Tabel 2 dapat menjelaskan terkait perbandingan sebelum dan sesudah pemeriksaan hipertensi terkait dengan pengetahuan terkait hipertensi.

Tabel 2. Perbandingan sebelum dan sesudah pemeriksaan hipertensi

Sebelum Pemeriksaan Hipertensi	Sesudah Pemeriksaan Hipertensi
Warga lansia RW 12 di Sorosutan masih meremehkan dan belum melakukan secara rutin pemeriksaan hipertensi	Warga lansia RW 12 di Sorosutan mulai sadar betapa pentingnya melakukan pemeriksaan hipertensi secara rutin.
Warga RW 12 di Sorosutan tidak mengetahui kondisi Kesehatan secara berkala terutama hipertensi	Warga lansia RW 12 di Sorosutan sudah mengetahui kondisi Kesehatan terutama hipertensi saat melakukan pemeriksaan hipertensi.

Penyuluhan ini akan berdampak pada ketercapaian pada pengabdian ini yaitu mengurangi prevalensi hipertensi, meningkatkan kesadaran masyarakat, dan menyumbangkan pada kesejahteraan keseluruhan para lansia di RW 12 Sorosutan, Yogyakarta. Hasil kegiatan ini menunjukkan ada perubahan tingkat kognitif terkait pengetahuan gejala-gejala hipertensi yang jarang diketahui dan pencegahan hipertensi pada lansia.

SIMPULAN

Kesimpulan dalam kegiatan pengabdian mengenai pencegahan komplikasi hipertensi di RW 12 Sorosutan, Yogyakarta meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi dan pencegahan komplikasinya, menumbuhkan motivasi lansia untuk mencegah komplikasi penyakit dan melaksanakan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan pengabdian ini terlaksana sesuai harapan dimana terjadi kelancaran bahkan mendapat respon positif serta ada partisipasi aktif dari warga RW 12 di Sorosutan terkait proses edukasi, diskusi dan pemeriksaan tanpa adanya hambatan. Kegiatan ini sangat efektif untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat lansia terhadap penyakit hipertensi. Peningkatan kesadaran masyarakat untuk memperbaiki pola hidup serta melakukan cek kesehatan secara rutin. Saran yang dapat diberikan pengabdian sebagai bahan pertimbangan yaitu dengan adanya penyebaran informasi terkait kesehatan, terkhusus informasi mengenai hipertensi dalam bentuk media yang lebih mengedukasi masyarakat lansia. Media berguna bagi lansia untuk meningkatkan pengetahuan mengenai hipertensi dan cara pengendaliannya. Sehingga lansia dapat mempertahankan dan memperbaiki aktivitasnya. Namun bagi lansia yang belum melakukan tindakan pengendalian tersebut, dapat dijadikan motivasi untuk melakukan tindakan. Serta kunjungan untuk melakukan pemeriksaan hipertensi secara berkala agar masyarakat lansia tetap rutin melakukan pemeriksaan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Universitas Ahmad Dahlan, Ketua Program studi Teknik Industri Universitas Ahmad Dahlan, Dosen

Pembimbing Lapangan KKN Tematik UAD, serta Ketua RW 12 Sorosutan yang telah membantu terlaksananya kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Adam, L. (2019). Determinan Hipertensi Pada Lanjut Usia. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 82–89. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i2.2558>
- Ahmad Yani, V. P. (2022). Studi Literatur: Potensi Tanaman Belimbing Wuluh Dalam Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 8(April), 1–9.
- Akbar, F., Nur, H., Humaerah, U. I., Keperawatan, A., Wonomulyo, Y., & Gatot Subroto, J. (2020). Karakteristik Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Buku (Characteristics Of Hypertension In The Eldery). *Jwk*, 5(2), 2548–4702.
- Akbar, H., & Tumiwa, F. F. (2020). Edukasi Upaya Pencegahan Hipertensi pada Masyarakat di Kecamatan Passi Barat Kabupaten Bolaang Mongondow. *JPKMI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia)*, 1(3), 154–160.
- Alamsyah, A., Ikhtiaruddin, I., Priwahyuni, Y., & VGB, C. (2021). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Dalam Pencegahan Hipertensi Serta Pengukuran Tekanan Darah Untuk Deteksi Dini Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, 1(1), 10–19. <https://doi.org/10.25311/jpkk.vol1.iss1.898>
- 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. <https://doi.org/10.35914/tomaega.v3i2.369>
- Fitria, N. J. L. (2023). Pemberdayaan masyarakat untuk pulih lebih cepat dan tumbuh lebih kuat. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 4(1), 82–96. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v4i1.19838>
- Imelda, I., Sjaaf, F., & Puspita, T. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Air Dingin Lubuk Minturun. *Health & Medical Journal*, 2(2), 68–77. <https://doi.org/10.33854/heme.v2i2.532>
- Khasanah, U., Anwar, S., & Sofiani, Y. (2019). Edukasi Masyarakat Dalam Peningkatan Pencegahan Dan Perawatan Hipertensi dan DM Desa Kaliasin Kecamatan Sukamulya Kabupaten Tangerang. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ, September 2019*, 1–10.
- Suprayitno, E., & Huzaimah, N. (2020). Pendampingan Lansia Dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), 518. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i1.3001>
- Telaumbanua, A. C., & Rahayu, Y. (2021). Penyuluhan Dan Edukasi Tentang Penyakit Hipertensi. *Jurnal Abdimas Saintika*, 3(1), 119. <https://doi.org/10.30633/jas.v3i1.1069>
- Zaenurrohman, D. H., & Rachmayanti, R. D. (2017). Relationship Between Knowledge and Hypertension History with Blood Pressure Control in Elderly. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(2), 174. <https://doi.org/10.20473/jbe.v5i22017.174-184>