

Pemeriksaan Tekanan Darah dan Edukasi Hipertensi pada Masyarakat Lingkungan Bontopanno Kabupaten Gowa

^{1,3*}St. Nurfatul Jannah, ²Nasrullah, ⁴Selviana Tawil, ⁵Rahmat Hidayat, ¹Rismanudin

¹Program Studi Pendidikan Ners, Universitas Famika, Makassar

²Program Studi S1 Keperawatan, Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia Kesdam XIV/Hasanuddin

³Intensive Care Unit, RS. Ibnu Sina YW-UMI Makassar

⁴Program Studi Profesi Ners, STIKes Nani Hasanuddin

⁵Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Famika, Makassar

Korespondensi: st.nurfatuljannah@gmail.com

Abstrak: Hipertensi merupakan suatu kondisi medis di mana tekanan darah dalam arteri berada di atas ambang normal secara terus-menerus. Hipertensi dapat menimbulkan komplikasi serius seperti kerusakan pada jantung, pecahnya pembuluh darah, penyumbatan arteri yang berpotensi menyebabkan stroke, dan gangguan ginjal yang dapat berujung pada gagal ginjal. Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan berupa pemeriksaan tekanan darah menggunakan alat *sphygmomanometer* dan *stethoscope*, kemudian dilanjutkan dengan pemberian edukasi secara langsung melalui metode ceramah, tanya jawab, serta diskusi mengenai hipertensi. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 8 Maret 2025 di Lingkungan Bontopanno, Kelurahan Tamaona, Kecamatan Tombolo Pao, Kabupaten Gowa. Berdasarkan hasil pemeriksaan, sebagian besar peserta telah masuk dalam kategori hipertensi, bahkan beberapa di antaranya sudah mengalami komplikasi seperti stroke. Masyarakat diberikan materi mengenai hipertensi, faktor penyebab, upaya pencegahan, penanganan, serta tips menjaga pola makan dan gaya hidup agar terhindar dari komplikasi yang tidak diinginkan. Ada beberapa kendala selama proses pemberian edukasi, salah satunya adalah perbedaan bahasa sehingga perlu dilakukan pengulangan materi. Setelah edukasi diberikan, masyarakat menunjukkan pemahaman dan berkomitmen untuk menerapkan informasi yang telah disampaikan. Berdasarkan hal tersebut, edukasi kesehatan yang menekankan pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin sangat diperlukan untuk memantau kondisi tekanan darah masyarakat. Selain itu, pemberian edukasi kesehatan terbukti mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Edukasi, Kesehatan, Tekanan Darah

Abstract: Hypertension is a medical condition in which blood pressure in the arteries is consistently above normal. Hypertension can cause serious complications such as heart damage, ruptured blood vessels, blockage of arteries that can potentially cause stroke, and kidney disorders that can end in kidney failure. Community service carried out in the form of blood pressure checks using a sphygmomanometer and stethoscope, then continued with direct education through lecture methods, questions and answers, and discussions about hypertension. This activity was carried out on Saturday, March 8, 2025 in the Bontopanno Environment, Tamaona Village, Tombolo Pao District, Gowa Regency. Based on the results of the examination, most of the participants had entered the hypertension category, some of whom had even experienced complications such as stroke. The community was given material about hypertension, causative factors, prevention efforts, treatment, and tips for maintaining diet and lifestyle to avoid unwanted complications. There were several obstacles during the process of delivering education, one of which was the language difference so that a lot of material was needed. After the education was provided, the community showed understanding and commitment to implementing the information that had been delivered. Based on this, health education that emphasizes the importance of regular blood pressure checks is very much needed to maintain the community's blood pressure condition. In addition, providing health education has been proven to be able to increase public knowledge about hypertension.

Keywords: Hypertension, Education, Health, Blood Pressure

PENDAHULLUAN

Hipertensi, yang juga dikenal sebagai tekanan darah tinggi, terjadi ketika tekanan dalam pembuluh darah melebihi batas normal, yaitu 140/90 mmHg atau lebih¹ Kondisi ini ditandai dengan meningkatnya tekanan darah yang menekan dinding arteri secara berlebihan. Arteri sendiri merupakan pembuluh darah yang berfungsi mengalirkan darah dari jantung ke seluruh bagian tubuh. Saat seseorang

mengalami hipertensi, jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah, yang dapat menyebabkan arteri menjadi lebih sempit atau kehilangan elastisitasnya². Hipertensi merupakan suatu keadaan medis di mana tekanan darah arteri terus-menerus berada di atas nilai normal. Pengukuran tekanan darah terdiri dari dua komponen utama, yaitu Tekanan Darah Sistolik (TDS), yang terjadi saat jantung berkontraksi, dan Tekanan Darah Diastolik (TDD), yang terjadi saat jantung dalam fase istirahat. Seseorang dikategorikan mengalami hipertensi jika tekanan darahnya secara konsisten mencapai atau melebihi 140/90 mmHg³.

Diperkirakan terdapat sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia antara 30 hingga 79 tahun di seluruh dunia yang mengalami hipertensi, dengan mayoritas, yaitu dua pertiga dari jumlah tersebut, tinggal di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah. Kawasan Afrika mencatat prevalensi hipertensi tertinggi, sekitar 27%, sementara kawasan Amerika memiliki angka terendah yaitu sekitar 18% (1). Kenaikan ini terutama disebabkan oleh bertambahnya faktor risiko hipertensi dalam populasi dewasa. Sekitar 46% dari orang dewasa yang mengalami hipertensi tidak menyadari kondisi tersebut. Hipertensi juga menjadi salah satu penyebab utama kematian dini di seluruh dunia².

Hipertensi atau yang dikenal sebagai tekanan darah tinggi menjadi penyebab utama kematian secara global, dengan sekitar 90-95% kasus merupakan hipertensi esensial⁴. Di Indonesia, data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 serta studi kohort Penyakit Tidak Menular (PTM) periode 2011-2021 menunjukkan bahwa hipertensi menempati posisi keempat sebagai faktor risiko kematian tertinggi, dengan kontribusi sebesar 10,2% (4). Khusus di Provinsi Sulawesi Selatan, Kota Makassar mencatat prevalensi hipertensi tertinggi dengan jumlah kasus mencapai 290.247 orang (19,1%), diikuti oleh Kabupaten Bone dengan 158.516 kasus (10,4%), Kabupaten Gowa sebanyak 157.221 kasus (10,3%), serta Kabupaten Barru dengan 122.899 kasus (8,1%)⁵.

Hipertensi dapat disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain stres, konsumsi garam yang berlebihan, kebiasaan merokok, obesitas, serta konsumsi alkohol yang tidak terkendali⁴. Jika tekanan darah tinggi tidak dikendalikan dengan baik, hal ini dapat menimbulkan kerusakan serius pada organ jantung. Tekanan darah yang terlalu tinggi menyebabkan pengerasan arteri, sehingga aliran darah dan oksigen yang menuju jantung menjadi berkurang. Kondisi ini dapat menimbulkan rasa nyeri di dada, yang dikenal dengan istilah angina. Selain itu, hipertensi juga meningkatkan risiko serangan jantung, yaitu kondisi di mana aliran darah ke jantung tersumbat sehingga sel otot jantung mengalami kematian akibat kekurangan oksigen. Semakin lama penyumbatan tersebut terjadi, semakin besar pula kerusakan yang dialami jantung. Selain itu, gagal jantung dapat muncul ketika jantung tidak mampu memompa darah dan oksigen secara cukup ke seluruh organ vital tubuh. Hipertensi juga berpotensi menyebabkan irama jantung yang tidak normal, yang dalam kasus tertentu dapat berujung pada kematian mendadak^{1,2}.

Selain menimbulkan komplikasi serius pada jantung, hipertensi juga berpotensi menyebabkan pecahnya pembuluh darah atau penyumbatan arteri yang berfungsi mengalirkan darah serta oksigen ke otak, yang dapat memicu terjadinya stroke. Hipertensi juga berperan dalam kerusakan ginjal yang pada akhirnya dapat berkembang menjadi gagal ginjal^{1,2,4}. Mengingat risiko dan komplikasi yang ditimbulkan oleh hipertensi, target global untuk penyakit tidak menular menetapkan pengurangan prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 hingga 2030¹. Dalam konteks Kesehatan Masyarakat, pencegahan berfokus pada upaya menjaga kesehatan populasi dan meminimalisir risiko penyakit, cedera, serta kematian dini. Sebagian besar tindakan preventif diarahkan untuk mengidentifikasi masalah kesehatan sedini mungkin dan membantu individu agar kondisi kesehatannya tidak memburuk⁶. Penyakit kronis sering kali muncul akibat kurangnya pemahaman masyarakat mengenai faktor risiko yang menyebabkannya. Contohnya termasuk kebiasaan makan yang tidak sehat, pola makan yang tidak konsisten.

Peran perawat sangat besar dalam membantu mengatasi masalah pasien dalam hal memberikan Edukasi Kesehatan. Edukasi kesehatan adalah salah satu metode yang bisa digunakan oleh semua profesional Kesehatan untuk menyampaikan edukasi dan informasi kesehatan kepada Masyarakat sehingga memungkinkan Masyarakat untuk menjadi tahu serta sebagai bentuk dukungan kepada Masyarakat dalam menjalani hidup yang lebih sehat. Hasil penelitian berupa *narrative review* yang telah dilakukan menunjukkan bahwa pemberian Edukasi Kesehatan terbukti meningkatkan pengetahuan, keterampilan, sikap, perubahan perilaku terkait Kesehatan, kemampuan dan pemberdayaan individu, hasil Kesehatan yang positif, serta memberikan dampak positif pada social dan ekonomi.

Tujuan kegiatan ini untuk melaksanakan tri dharma perguruan tinggi melalui pengabdian kepada masyarakat dengan cara melakukan pemeriksaan tekanan darah serta memberikan edukasi kesehatan. Hal ini dilakukan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai kondisi kesehatan mereka saat ini. Data awal dari Puskesmas Tombolo Pao mengindikasikan bahwa hipertensi menjadi

penyakit dengan tingkat prevalensi tertinggi di wilayah kerja puskesmas tersebut. Oleh karena itu, pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan memberikan layanan pemeriksaan kesehatan dan penyuluhan mengenai hipertensi, guna meningkatkan wawasan masyarakat tentang kesehatan mereka.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi pemeriksaan tekanan darah menggunakan alat *sphygmomanometer* dan *stethoscope*, kemudian hasilnya dicatat untuk menentukan apakah tekanan darah peserta termasuk dalam kategori hipertensi atau tidak. Setelah pemeriksaan selesai, dilanjutkan dengan pemberian edukasi kesehatan secara langsung kepada masyarakat melalui metode ceramah, sesi tanya jawab, serta diskusi yang membahas mengenai hipertensi. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 8 Maret 2025 jam 10.00 – 12.00 WITA, di lingkungan Bontopanno, Kelurahan Tamaona, Kecamatan Tombolo Pao, Kabupaten Gowa. Tim yang terlibat dalam kegiatan ini ada lima orang yang terdiri dari satu orang sebagai ketua, dan empat orang sebagai Anggota. Dua anggota bertanggung jawab pada pemeriksaan tekanan darah, memeriksa dan mencatat. Tiga orang lainnya bertanggung jawab dalam pemberian edukasi kesehatan mengenai hipertensi. Jumlah Masyarakat yang terlibat adalah dalam kegiatan ini adalah 22 orang. Pemeriksaan tekanan darah dilakukan selama 40 menit dimana sebelumnya Masyarakat diminta untuk istirahat sekitar 10 menit, dan dilanjutkan dengan pemberian edukasi kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pemeriksaan tekanan darah dan penyuluhan mengenai hipertensi mendapat sambutan yang positif serta antusiasme tinggi dari masyarakat. Proses pelaksanaan diawali dengan tahap persiapan, yaitu mengurus izin resmi dari pemerintah setempat dan mengumpulkan data awal mengenai kasus hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tombolo Pao.

Proses pelaksanaan dimulai dengan pemeriksaan tekanan darah, kemudian dilanjutkan dengan pemberian edukasi kepada masyarakat. Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah, ditemukan bahwa beberapa individu telah mengalami hipertensi dengan nilai tekanan darah seperti 160/130 mmHg, 170/86 mmHg, 165/86 mmHg, 160/86 mmHg, dan 145/100 mmHg. Selain itu, beberapa pasien juga sudah menunjukkan komplikasi berupa penyakit stroke.

Selanjutnya, dilakukan pemberian edukasi kesehatan yang mencakup informasi mengenai hipertensi, faktor penyebabnya, langkah-langkah pencegahan, metode pengobatan, serta cara menjaga pola makan dan gaya hidup agar terhindar dari komplikasi yang tidak diinginkan. Namun, dalam proses penyampaian materi tersebut ditemukan beberapa kendala, salah satunya adalah perbedaan bahasa yang menyebabkan masyarakat kurang memahami penjelasan sehingga perlu dilakukan pengulangan agar pesan tersampaikan dengan baik.

Tahap evaluasi merupakan fase penutup dalam proses Pemeriksaan Tekanan Darah dan Penyuluhan Kesehatan. Pada tahap ini, masyarakat menunjukkan antusiasme yang tinggi terhadap kegiatan pemeriksaan dan pemberian edukasi kesehatan. Mereka juga aktif mengajukan pertanyaan, sehingga tercipta interaksi berupa diskusi dan sesi tanya jawab. Ketika diberikan pertanyaan di akhir kegiatan, masyarakat mampu memberikan jawaban yang sesuai dengan informasi yang telah disampaikan sebelumnya.



Gambar 1. Pemeriksaan tekanan darah dan Pemberian edukasi kesehatan tentang hipertensi

Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah yang telah dilakukan di Lingkungan Bontopanno, Kelurahan Tamaona, masyarakat diberikan edukasi serta penekanan mengenai pentingnya melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala agar dapat memantau kondisi tekanan darah mereka. Pemeriksaan kesehatan rutin merupakan serangkaian tes yang dilakukan secara berkala oleh penyedia layanan kesehatan primer untuk menilai kondisi kesehatan secara menyeluruh dengan tujuan pencegahan penyakit di masa depan⁹. Melakukan pemeriksaan kesehatan secara teratur membawa berbagai manfaat yang signifikan bagi kesehatan, yang pada akhirnya dapat mendukung gaya hidup yang lebih sehat. Manfaat dari pemeriksaan kesehatan rutin sangat penting, antara lain memberikan gambaran mengenai status kesehatan individu, memungkinkan deteksi dini terhadap penyakit, serta membantu dalam perencanaan pengobatan yang tepat waktu, khususnya untuk penyakit tidak menular seperti kanker dan penyakit kardiovaskular¹⁰. Selain itu, pemeriksaan kesehatan secara rutin juga berperan dalam mengurangi kemungkinan rawat inap di kemudian hari, menekan biaya pengobatan, serta meningkatkan kualitas kesehatan dan kehidupan secara keseluruhan¹¹.

Prinsip "*mencegah lebih baik daripada mengobati*" tetap menjadi landasan utama dalam bidang kesehatan saat ini. Setiap individu sangat disarankan untuk rutin melakukan pemeriksaan kesehatan guna mengidentifikasi faktor risiko serta mendeteksi kerusakan tubuh secara dini. Dengan menjalani pemeriksaan secara berkala, masyarakat dapat lebih memahami kondisi kesehatannya. Hal ini penting karena beberapa penyakit tidak memandang usia. Oleh sebab itu, daripada menunggu timbulnya penyakit, masyarakat dianjurkan untuk melakukan cek kesehatan secara rutin agar tetap sehat dan mampu menjalani aktivitas sehari-hari dengan optimal¹¹.

Pemberian edukasi kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta pemahaman masyarakat mengenai hipertensi. Temuan ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa memberikan umpan balik serta rekomendasi yang disesuaikan dengan kondisi dan informasi kesehatan individu dapat membantu mereka memahami perubahan pada tanda vital tubuh. Selain itu, pendekatan ini juga mendidik masyarakat tentang cara mengelola berbagai situasi yang berkaitan dengan fluktuasi tanda vital mereka¹².

Selain itu, edukasi mengenai Perawatan Mandiri Hipertensi dapat diterapkan di berbagai fasilitas layanan kesehatan. Intervensi keperawatan ini tergolong sederhana namun efektif dalam meningkatkan kualitas pelayanan yang diberikan oleh perawat. Kemampuan memberikan edukasi merupakan salah satu kompetensi penting yang harus dimiliki oleh perawat saat melaksanakan tindakan keperawatan, baik pada layanan kesehatan individu maupun komunitas¹³. Pemberian edukasi yang tepat dan berkelanjutan kepada pasien hipertensi akan memberikan dampak positif terhadap perubahan pola hidup serta kebiasaan masyarakat dalam menerapkan gaya hidup sehat, yang berkontribusi dalam menurunkan maupun menjaga tekanan darah agar tetap dalam batas normal^{13,14}.

Selain memberikan edukasi mengenai hipertensi, pelaksanaan aktivitas seperti senam hipertensi juga sangat penting agar penurunan tekanan darah dapat terlihat secara signifikan¹⁵. Tidak hanya terjadi peningkatan dalam hal pengetahuan, penelitian tersebut juga menunjukkan adanya perubahan positif dalam sikap masyarakat terhadap pengendalian hipertensi. Hasil penelitian mencatat bahwa 54,8% masyarakat mengalami peningkatan pengetahuan tentang hipertensi, 50% menunjukkan perbaikan sikap dalam pengelolaan hipertensi, dan 71,4% pasien hipertensi berhasil menurunkan tekanan darahnya dengan nilai p sebesar 0,000¹⁵.

Hipertensi atau yang dikenal sebagai tekanan darah tinggi dapat diatasi secara efektif melalui pemberian edukasi kepada pasien serta perubahan gaya hidup. Pendidikan ini sebaiknya menitikberatkan pada pemahaman mengenai kondisi hipertensi, risiko yang menyertainya, serta pentingnya pengelolaan yang berkelanjutan sepanjang hidup^{16,17}. Modifikasi gaya hidup, termasuk penyesuaian pola makan, rutin melakukan aktivitas fisik, dan pengelolaan stres, memegang peranan penting dalam mengontrol tekanan darah⁴. Sebuah program Pengabdian kepada Masyarakat yang memberikan edukasi mengenai hipertensi menunjukkan hasil berupa peningkatan pengetahuan masyarakat setelah menerima materi edukasi tersebut¹⁶.

Dengan melakukan edukasi kesehatan, perawat tidak hanya membantu meningkatkan kepuasan pasien, tetapi juga berperan dalam memperbaiki hasil kesehatan secara keseluruhan. Hal ini tercapai dengan menciptakan suasana di mana pasien merasa dimengerti serta didukung selama proses pemulihan mereka¹⁸. Sebuah tinjauan menyeluruh (*umbrella review*) menunjukkan bahwa intervensi edukasi kesehatan, baik dilakukan secara mandiri maupun dikombinasikan dengan metode lain, efektif dalam mengelola hipertensi dengan tingkat kepercayaan 95% untuk setiap penelitian yang dianalisis¹⁷.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di lingkungan Bontopanno, Kelurahan Tamaona, Kecamatan Tombolopao, Kabupaten Gowa, pada hari Sabtu, 8 Maret 2025. Awal

kegiatan dimulai dengan persiapan dan penyelesaian administrasi perizinan yang diperlukan. Pada tahap pelaksanaan, dilakukan pemeriksaan tekanan darah terhadap warga, diikuti dengan sesi edukasi kesehatan. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa beberapa warga mengalami peningkatan tekanan darah. Setelah edukasi diberikan, evaluasi menunjukkan bahwa masyarakat memahami materi yang disampaikan dan berkomitmen untuk menerapkannya. Berdasarkan temuan tersebut, edukasi kesehatan yang menekankan pentingnya kunjungan rutin untuk memantau tekanan darah sangat krusial dalam menjaga kesehatan. Selain itu, pemberian edukasi ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai kesehatan tekanan darah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada masyarakat, pemerintah, dan lingkungan Bontopanno di Kelurahan Tamaona, Kecamatan Tombolopao, Kabupaten Gowa, serta semua pihak yang telah berperan serta dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization (WHO). Hypertension [Internet]. 2023 [cited 2025 Jun 10]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
2. American Heart Association. High Blood Pressure [Internet]. Dallas; 2025 [cited 2025 Jun 10]. Available from: <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure>
3. Kemenkes. Survei Kesehatan Indonesia 2023 (SKI). Kemenkes. 2023;235.
4. Kementerian Kesehatan RI. Bahaya Hipertensi, Upaya Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi [Internet]. 2024 [cited 2025 Jun 10]. Available from: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20240518/5245526/bahaya-hipertensi-upaya-pencegahan-dan-pengendalian-hipertensi/>
5. Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan. Profil Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan [Internet]. 2021. Available from: <http://dinkes.sulselprov.go.id>
6. Public Health Scotland. Public Health Approach to Prevention [Internet]. 2023 [cited 2024 Apr 28]. Available from: <https://publichealthscotland.scot/>
7. LeMone P, Burke K, Bauldoff G. Medical Surgical Nursing critical Thinking in Client Care, vol 1. In: 4 th. Canada: Pearson Education.; 2011.
8. Pueyo-Garrigues M, Whitehead D, Pardavila-Belio MI, Canga-Armayor A, Pueyo-Garrigues S, Canga-Armayor N. Health education: A Rogerian concept analysis. *Int J Nurs Stud* [Internet]. 2019;94:131–8.
9. Virgini V, Meindl-Fridez C, Battegay E, Zimmerli L. Check-up examination: Recommendations in adults. *Swiss Med Wkly*. 2015;145(January):1–11.
10. Ngo TT, Hoang PN, Pham H V., Nguyen DN, Bui HTT, Nguyen AT, et al. Routine Medical Check-Up and Self-Treatment Practices among Community-Dwelling Living in a Mountainous Area of Northern Vietnam. *Biomed Res Int*. 2021;2021.
11. Kementerian Kesehatan. Pentingnya Pemeriksaan Rutin [Internet]. Jakarta; 2024. Available from: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/blog/20240109/5444667/pentingnya-pemeriksaan-rutin/>
12. Liu K, Xie Z, Or CK. Effectiveness of mobile app-assisted self-care interventions for improving patient outcomes in type 2 diabetes and/or hypertension: Systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *JMIR mHealth uHealth*. 2020;8(8):1–23.
13. Fransiskus X, Dotulong, M karouw brigita. Pengaruh Edukasi Self-Care Management Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Watson J Nurs* [Internet]. 2022;1(1):22–9.
14. Sari WP, Wicaksono AA, Baroroh F, Studi P, Profesi P, Farmasi F, et al. Edukasi Pencegahan Dan Pengendalian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Puskesmas Imogiri 1 Kabupaten Bantul Periode November 2022. *Pros Semin Nas Pus Inf Dan Kaji Obat*. 2023;2(1):10–4.
15. Adriani SW, Febysna Feronika Y, Ayu Meillani C, Lestari S, Dwi Hadiansah D. Effectiveness Of Hypertension Exercise And Health Education On Decreasing Blood Pressure. *J Kesehat dr Soebandi*. 2021;9(2):125–30.
16. Putra Ritonga E, Silaban NY, Sagala DSP. Edukasi Tentang Hipertensi Kepada Masyarakat Di Kelurahan Payah Pasir Kecamatan Medan Marelan. *J Ilm Pengabdian Kpd Masy*. 2024;3(2):82–7.

17. Ukoha-Kalu BO, Isah A, Biambo AA, Samaila A, Abubakar MM, Kalu UA, et al. Effectiveness of educational interventions on hypertensive patients' self-management behaviours: an umbrella review protocol. *BMJ Open*. 2023;13(8):1–5.
18. Jannah SN, Irawati I. Peran Perawat dalam Melaksanakan Konseling Kesehatan pada Masyarakat. *Idea Pengabdian Masy*. 2025;4(03):188–92.