



JPPK

Jurnal Pakar Pengabdian Kesehatan

Volume 1 Issue 1, 2025 (15-22)

ISSN (online) : [3108-9380](https://doi.org/10.70963/jppk.v1i1)

Homepage : <https://jurnal.utami.id/index.php/JPPK>

Doi : <https://doi.org/10.70963/jppk.v1i1>

Edukasi Kesehatan Tentang Hipertensi Pada Lansia Di Dusun I Desa E Wonokerto Kec. Tugumulyo Kab.Musi Rawas

Ise Lestari¹; Yeni Rahmawati²; Yumi Yanti³; Julius Habibi⁴

^{1,2,3,4} Universitas Dehasen Bengkulu

¹e-mail: iselestari1989@gmail.com, yenirahma1993@gmail.com, yumi.facebook@gmail.com, juliushabibi@unived.ac.id

Received [15-05-2025]

Revised [10-06-2025]

Accepted [26-06-2025]

Abstract. Hypertension or high blood pressure is one of the most dangerous health problems throughout the world. Hypertension is also a major risk factor for cardiovascular disease such as heart attack, heart failure, stroke and kidney disease. Hypertension is estimated to cause 7.1 million deaths or approximately 13% of all deaths in the world. According to the World Health Organization (WHO), almost half of heart attack cases are triggered by hypertension or high blood pressure. Most high blood pressure occurs in the older generation (elderly) due to physiological and pathological changes with increasing age. Therefore, it is very necessary to prevent and maintain the quality of life of the elderly to avoid hypertension. especially in the area of Hamlet 1, E Wonokerto Village which is affected by lack of knowledge and lack of healthy lifestyle. The 2025 Thematic Community Service Program (KKN-T) of Dehasen University Bengkulu focuses on efforts to prevent hypertension through an educational approach, namely with the method of hypertension counseling, implementation of good eating patterns and elderly gymnastics and distribution of leaflets. This activity was carried out through collaboration with village officials and the local community. The results of the activity showed an increase in public awareness regarding the importance of knowledge and regular treatment for hypertension sufferers. This program has proven effective as a community-based promotive and preventive strategy that can be a model for implementation in other areas. Cross-sector collaboration and ongoing education are very important to support efforts to reduce the incidence of hypertension. The method used is to conduct health education with counseling media using Leaflets to increase the knowledge of the elderly about hypertension. The results of this Community Service activity concluded that the understanding of the Elderly about hypertension has increased both in terms of understanding hypertension, causes of hypertension, signs and symptoms of hypertension, prevention of hypertension, and treatment of hypertension and handling of hypertension. At first, the elderly only knew in general, now the elderly understand it more deeply so that they can carry out prevention and treatment routinely at the Community Health Center to maintain a healthier and better quality of life in their old age.

Keywords: *Health Education, Knowledge, Hypertension*

Abstrak. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling berbahaya di seluruh dunia. Hipertensi juga merupakan faktor risiko utama terjadinya penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal. Penyakit Hipertensi ini diperkirakan dapat menyebabkan 7,1 juta kematian atau kira-kira 13% dari seluruh kematian di dunia. Menurut World Health Organization (WHO) hampir setengah dari kasus serangan jantung dipicu oleh penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi. Sebagian besar tekanan darah tinggi terjadi pada generasi yang berusia lanjut (lansia) akibat terjadinya

perubahan-perubahan secara fisiologi maupun patologi seiring dengan bertambahnya usia. Oleh sebab itu, sangat diperlukan untuk mencegah dan mempertahankan kualitas hidup para lansia agar terhindar dari penyakit hipertensi. , khususnya di wilayah Dusun 1 Desa E Wonokerto yang terdampak kurangnya pengetahuan dan kurangnya pola hidup sehat. Program Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKN-T) Universitas Dehasen Bengkulu tahun 2025 berfokus pada upaya pencegahan Hipertensi melalui pendekatan edukatif, yakni dengan metode penyuluhan Hipertensi, penerapan pola makan yang baik dan senam lansia dan penyebaran leaflet. Kegiatan ini dilaksanakan melalui kolaborasi dengan perangkat desa dan masyarakat setempat. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kesadaran masyarakat terkait pentingnya pengetahuan dan berobat teratur bagi penderita hipertensi. Program ini terbukti efektif sebagai strategi promotif dan preventif berbasis masyarakat yang dapat menjadi model penerapan di wilayah lain. Kolaborasi lintas sektor dan edukasi berkelanjutan sangat penting untuk mendukung upaya penurunan angka kejadian Hipertensi. Metode yang digunakan adalah dengan melakukan edukasi kesehatan dengan media penyuluhan menggunakan Leaflet untuk dapat meningkatkan pengetahuan para lansia tentang hipertensi. Hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini menyimpulkan bahwa pemahaman Para Lansia tentang penyakit hipertensi mengalami peningkatan baik dari segi pengertian hipertensi, penyebab hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, pencegahan penyakit hipertensi, dan pengobatan hipertensi serta penanganan hipertensi. Pada awalnya para lansia hanya mengetahui secara umum, kini para lansia sudah sangat memahaminya dengan lebih dalam sehingga dapat melakukan pencegahan dan pengobatan secara rutin di Puskesmas untuk mempertahankan kualitas hidup yang lebih sehat dan lebih baik di masa tuanya.

Kata Kunci: *Edukasi kesehatan, Pengetahuan, Hipertensi*

PENDAHULUAN

Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 mencatat prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tensimeter sebesar 10,7% pada kelompok usia 18–24 tahun dan 17,4% pada kelompok 25–34 tahun. Di Indonesia, Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyebab kematian nomor satu di dunia, dengan 90-95% kasus didominasi oleh hipertensi esensial. Di Indonesia, menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dan studi kohor penyakit tidak menular (PTM) 2011-2021, hipertensi merupakan faktor risiko tertinggi penyebab kematian keempat dengan persentase 10,2%. Data SKI 2023 menunjukkan bahwa 59,1% penyebab disabilitas (melihat, mendengar, berjalan) pada penduduk berusia 15 tahun ke atas adalah penyakit yang didapat, di mana 53,5% penyakit tersebut adalah PTM, terutama hipertensi (22,2%). juga menjadi salah satu penyakit yang paling sering terjadi sepanjang tahun. (Kemenkes RI, 2023).

World Health Organization memperkirakan (WHO) 1,28 miliar orang dewasa berusia 30 hingga 79 tahun menderita hipertensi, dengan dua pertiga dari mereka tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Organisasi Kesehatan Dunia juga memperkirakan bahwa pada tahun 2025, akan ada sekitar 1,5 miliar orang yang menderita hipertensi setiap tahun. Menurut perkiraan, dampaknya akan sangat dirasakan oleh negara berkembang, termasuk Indonesia. 1,5 miliar orang meninggal akibat hipertensi di Asia Tenggara setiap tahun. (WHO, 2022).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi sering disebut sebagai the silent killer dan merupakan faktor risiko terbesar yang dapat menyebabkan kematian. Penyakit hipertensi dapat menyerang pada semua kelompok usia dan yang paling sering dialami oleh kelompok usia lansia. Beberapa penyakit pemicu kematian di Indonesia salah satunya adalah hipertensi. Estimasi prevalensi hipertensi secara global sebesar 1,28 juta diantaranya umur 30-79 tahun dari total penduduk dunia di Negara berkembang dan menengah tahun 2021 (World Health Organization, 2021). Kementerian Kesehatan (2018) menyatakan bahwa prevalensi penderita

hipertensi lebih banyak pada usia 55-64 Tahun (55,2%), 65-74 Tahun (63,2%) dan >75 Tahun (69,5%) di Indonesia (Nuraisyah and Kusumo, 2021).

Salah satu indikasi lansia mengalami hipertensi yaitu terjadinya kenaikan tekanan darah di atas normal yaitu 140/90 mmHg atau lebih dari 140/90 mmHg. Selain itu, terdapat indikasi lain berupa tanda dan gejala hipertensi pada lansia yang sangat bervariasi dimulai dengan tanpa gejala, sakit kepala ringan ataupun gejala lain yang hampir sama dengan penyakit lainnya. Gejala-gejala tersebut yaitu sakit kepala/rasa berat di tengkuk, mumet (vertigo), jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging (tinnitus), dan mimisan. Berbagai studi menunjukkan bahwa hipertensi meningkatkan risiko kematian dan penyakit. Bila tidak dilakukan penanganan, sekitar 70% pasien hipertensi kronis akan meninggal karena jantung koroner atau gagal jantung, 15% terkena kerusakan jaringan otak, dan 10% mengalami gagal ginjal (Maulana, 2022).

Hipertensi merupakan masalah yang perlu diwaspadai, karena tidak ada tanda gejala khusus pada penyakit hipertensi dan beberapa orang masih merasa sehat untuk beraktivitas seperti biasanya (Suciana et al., 2020). Hal ini yang membuat hipertensi sebagai silent killer, orang-orang akan tersadar memiliki penyakit hipertensi ketika gejala yang dirasakan semakin parah dan memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan (Purwono et al., 2020).

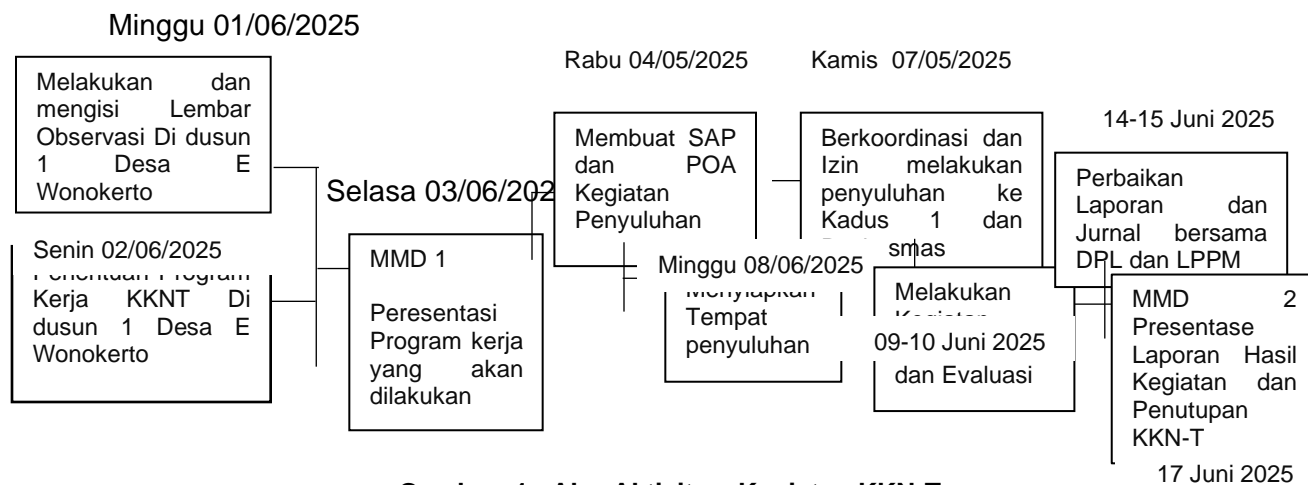
Gejala yang sering dikeluhkan penderita hipertensi adalah sakit kepala, pusing, lemas, kelelahan, sesak nafas, gelisah, mual, muntah, epitaksis, dan kesadaran menurun (Siswanto et al., 2020). Berdasarkan data yang dirilis *World Health Organization* mencatat pada tahun 2019 sedikitnya sejumlah 1,4 milyar kasus hipertensi di dunia, diperkirakan pada tahun 2025 akan meningkat menjadi 1,15 milyar atau sekitar 29 % dari total penduduk dunia dan dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 juta sisanya berada di negara berkembang, termasuk Indonesia serta diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Lidia., 2021).

Berbagai faktor yang berperan dalam penyakit hipertensi salah satunya adalah gaya hidup modern seperti terjadinya perubahan pola konsumsi makanan pada lansia dengan kecenderungan untuk memilih makanan yang mempunyai komposisi tinggi kadar garam, tinggi kalori, tinggi lemak, rendah serat dan sebagainya (Kartika et al., 2021). Jenis makanan *junk food* banyak digemari para lansia karena makanan *junk food* dianggap lebih praktis, rasanya yang enak dan dapat disajikan kapan saja (Tiara, 2020). Kebiasaan perilaku kurang olahraga atau aktifitas fisik seperti hanya duduk bermalasan malasan dirumah, tidak melakukan aktifitas misalnya membersihkan rumah dan tidak mau melakukan olahraga secara teratur misalnya berjalan kaki setiap pagi hari di sekitar rumah. Kebiasaan merokok dan minum kopi setiap hari juga dinyatakan sebagai faktor yang berperan terhadap penyakit hipertensi (Zuhartul Hajri, 2021).

METODE PENELITIAN

Program KKN-T ini menggunakan Metode Edukasi dan Praktik. Mitra dalam program ini adalah Warga Dusun 1 Desa E Wonokerto Kecamatan Tugumulyo Kabupaten Musirawas, Yang dilaksanakan pada hari selasa tanggal 09 mei dan 10 Mei 2025. Yang melibatkan sekitar 9 mahasiswa KKN Universitas Dehasen Bengkulu, Kadus dan Kader dusun 1 dalam kegiatan ini. Kegiatan Penyuluhan, dilaksanakan berawal dari edukasi berupa pemberian materi tentang bahaya Hipertensi, Pentingnya kontrol tekanan darah rutin konsumsi obat teratur bagi lansia penderita hipertensi, pemeriksaan kesehatan, pembagian obat tekanan darah dan pembagian kartu kontrol kepada lansia dusun I desa E Wonokerto. team KKN berkolaborasi bersama Bapak Kadus untuk menghimbau Masyarakat bekerja sama dalam program Edukasi Kesehatan tentang hipertensi Team KKN juga membuat leaflet mengenai pencegahan dan bahaya Hipertensi.

Penerapan program Edukasi Kesehatan tentang hipertensi pada lansia di dusun I Desa E Wonokerto adalah: 1. Penyuluhan, 2. Pembagian Leaflet, 3. Pemeriksaan Tekanan Darah, 4. Pembagian obat tekanan darah tinggi, 5. Pembagian kartu kontrol, 6. dan Senam Lansia, dilakukan di halaman rumah bapak kadus dusun 1, senam hipertensi dilakukan pada lansia untuk membantu menurunkan tekanan darah.



Gambar 1. Alur Aktivitas Kegiatan KKN-T

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Aktivitas

Berdasarkan data yang di peroleh dari Puskesmas C. Nawangsasi kecamatan tugumulyo Kabupaten Musirawas, pada Dusun 1 Desa E. Wonokerto terdapat Hipertensi 4 lansia yang rutin kontrol tekanan darah dan Rendahnya kesadaran Lansia untuk kontrol tekanan darah rutin. Selain itu, karakteristik pejamu yang meliputi umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan tingkat kesadaran mempengaruhi aspek-aspek yang mungkin mempengaruhi berdasarkan segitiga epidemiologi. Melihat pada jumlah lansia pada Dusun 1 Desa E wonokerto Kecamatan Tugumulyo, tim Kuliah Kerja Nyata (KKN) mencoba untuk melakukan penyuluhan bahaya Hipertensi dan senam hipertensi pada Lansia, Khususnya di Desa E Wonokerto Dusun 1 Kabupaten musirawas. Kegiatan yang dilakukan berupa Edukasi kesehatan sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat, dan pengetahuan yang diperoleh dapat menumbuhkan kesadaran untuk bersikap dan berperilaku sesuai dengan informasi yang diberikan. Pendidikan kesehatan adalah langkah penting dan salah satu metode efektif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang penyakit hipertensi. Kegiatan edukasi sebagai upaya promosi kesehatan.

Penyelesaian Masalah

Penyuluhan Tentang Hipertensi

Penyuluhan Tentang Hipertensi dilakukan di halaman rumah Kadus Dusun 1 Desa E wonokerto pada masyarakat yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan penyuluhan Hipertensi mulai dari awal kegiatan sampai dengan kegiatan selesai kemudian masyarakat juga berpartisipasi dalam mengikuti rangkaian kegiatan yaitu sesi tanya jawab yang di berikan oleh Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dehasen Bengkulu kepada masyarakat dan memberikan apresiasi bagi yang menjawab yang berupa *Door prize*. Dalam keiatan ini, masyarakat ikut berpartisipasi dalam kegiatan penyuluhan ini sangat antusias mulai dari kegiatan di mulai sampai dengan selesai dan diharapkan agar kegiatan penyuluhan Hipertensi

ini dapat bermanfaat bagi masyarakat. Penyuluhan mengenai Hipertensi memiliki peran penting dalam menurunkan risiko penyakit hipertensi, terutama pada lansia.



Gambar 2 & 3 Melakukan Edukasi Tentang Hipertensi kepada Lansia di Dusun 1 Desa Ewonokerto

Pembagian Leaflet

Beberapa Studi menunjukkan Leaflet terbukti sebagai media yang efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai Hipertensi mencakup gejala, penularan, dan upaya pencegahannya. Studi di Indonesia mengungkapkan bahwa penyebaran leaflet yang disertai penyuluhan dapat secara signifikan menambah pengetahuan masyarakat. Karena mudah disebarluaskan dan biayanya rendah, leaflet cocok digunakan di daerah dengan keterbatasan akses internet. Dukungan visual berupa gambar atau ilustrasi sangat membantu kelompok dengan tingkat literasi rendah dalam memahami isi informasi. Selain efisien secara biaya, leaflet juga dapat memperkuat kegiatan edukatif lainnya seperti kampanye kesehatan, penyuluhan langsung, dan kegiatan komunitas. Meski demikian, keberhasilannya bisa menurun bila masyarakat enggan membaca atau tidak memahami isi leaflet, sehingga diperlukan integrasi dengan metode edukasi lainnya. Evaluasi berkelanjutan terhadap desain dan isi leaflet, seperti penggunaan bahasa yang mudah dipahami dan tampilan yang menarik, sangat penting untuk meningkatkan efektivitas dan jangkauan pesan kesehatan terkait pencegahan Hipertensi.



Gambar. 4 Pembagian Leaflet



Gambar 5 Leaflet Hipertensi

Pemeriksaan Tekanan Darah

Pemeriksaan Tekanan Darah dilakukan mendeteksi hipertensi (tekanan darah tinggi) sedini mungkin. Selain itu, cek tensi juga penting untuk memantau efektivitas pengobatan, mengetahui langkah pencegahan yang tepat, dan meningkatkan kesadaran akan kondisi kesehatan secara keseluruhan cek tekanan darah juga bermanfaat untuk mengetahui apakah gaya hidup yang dijalani sesuai dengan kondisi kesehatan atau tidak, sehingga dapat dilakukan perubahan gaya hidup atau perawatan yang sesuai. Dengan rutin mengecek tekanan darah, seseorang dapat lebih proaktif dalam menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah, serta mencegah terjadinya penyakit serius yang terkait dengan hipertensi.



Gambar 6 Melakukan pemeriksaan kesehatan di Dusun 1 Desa Ewonokerto

Obat antihipertensi yang dikonsumsi secara rutin memberikan manfaat untuk menurunkan tekanan darah dan mencegah komplikasi serius seperti stroke, serangan jantung, dan gagal ginjal. Pengobatan hipertensi bertujuan untuk mencapai dan mempertahankan target tekanan darah, serta mencegah kerusakan pada organ target. Kepatuhan terhadap pengobatan juga penting untuk mengurangi risiko kematian dan penyakit kardiovaskular.



Gambar 7 Pemberian Obat hipertensi Pada Lansia

Pembagian kartu kontrol hipertensi

memiliki banyak manfaat, termasuk meningkatkan kesadaran pasien tentang penyakitnya, memudahkan pemantauan tekanan darah, dan meningkatkan kepatuhan dalam mengonsumsi obat. Kartu ini juga bisa berfungsi sebagai pengingat untuk kontrol rutin ke fasilitas kesehatan.



Gambar 8 Pemberian kartu kontrol kepada Lansia di Dusun 1 Desa Ewonokerto

Penerapan Senam Hipertensi

Senam hipertensi adalah olahraga yang membantu meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otot, terutama otot jantung. Aktivitas ini mendukung suplai oksigen ke sel untuk menghasilkan energi, meningkatkan denyut dan curah jantung, yang sementara waktu dapat meningkatkan tekanan darah. Setelah beristirahat, pembuluh darah meregang dan aliran darah menurun. Jika dilakukan rutin, tekanan darah dapat turun lebih lama, dan pembuluh darah menjadi lebih elastis. Penurunan tekanan darah terjadi karena olahraga membantu pembuluh darah rileks dan melebar, sehingga tekanan darah berkurang (Dwisetyo, Suranata, and Tamarol 2023). Senam hipertensi yang dilakukan secara teratur dengan gerakan tertentu terbukti dapat mempengaruhi penurunan tekanan darah baik sistol maupun distol pada lansia yang menderita hipertensi. Semakin dini dan teratur penderita hipertensi melakukan latihan tersebut maka semakin bermakna perubahan tekanan darah yang ditunjukkan (Rahmadhani et al. 2023). Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan peserta tentang hipertensi dan terapi non farmakologis berupa senam hipertensi serta membantu menurunkan tekanan darah melalui pengelolaan tekanan darah yang terkontrol. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini, dilakukan intervensi berupa edukasi dan senam hipertensi bagi warga desa Sukasari kab.Seluma. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan kemampuan warga dalam mengelola tekanan darah secara mandiri sehingga kualitas hidup mereka dapat ditingkatkan. Namun, masih terdapat kekurangan dalam penerapan metode ini secara luas dan sistematis, serta kurangnya pemahaman tentang manfaat senam hipertensi di kalangan masyarakat. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan pendekatan baru yang mengintegrasikan penyuluhan tentang hipertensi dengan pelaksanaan senam hipertensi secara rutin. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan edukasi yang komprehensif kepada masyarakat mengenai penyakit tersebut dan cara-cara non-farmakologis untuk mengelolanya, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup lansia dan mengurangi dampak negatif dari penyakit ini.

SIMPULAN

Kolaborasi Tim KKN UNIVED 2025 dengan Pemerintah Desa E. Wonokerto dalam pencegahan Hipertensi menggunakan penyuluhan hipertensi, dan senam lansia telah membuktikan efektivitas pendekatan terintegrasi dalam mengendalikan penyakit Hipertensi Program ini tidak hanya menekankan pencegahan individu tetapi juga memperkuat partisipasi masyarakat melalui kegiatan himbawan Masyarakat untuk bekerja sama di setiap Minggu dilakukan senam lansia rutin seminggu sekali di lakukan halaman rumah Kadus 1 desa E

berhasil disampaikan melalui kegiatan lapangan dan media Leaflet, kegiatan dihadiri 17 lansia Dusun 1 desa E Wonokerto.

Pendekatan ini meningkatkan kesadaran warga tentang pentingnya pola hidup sehat dan membangun perubahan perilaku positif untuk memutuskan penyebab Hipertensi. Hasilnya, risiko penyebaran Hipertensi menurun, menunjukkan pentingnya kerja sama lintas sektor dalam mencapai kesehatan masyarakat yang lebih baik. Langkah-langkah ini diharapkan menjadi model bagi Desa lain untuk mengurangi risiko Hipertensi melalui partisipasi aktif dan gaya hidup sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Angelina, C., Yuyani, V., & Efriyani, E. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Biha Pesisir Barat Tahun 2020. *Indonesian Journal of Health and Medical Science*, 1(3), 404–416
- Azizah, L.M. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Dwisetyo, B., Suranata, F. M., & Tamarol, W. (2023). Pengaruh senam hipertensi terhadap perubahan tekanan darah masyarakat. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 4(2), 74–80. <https://doi.org/10.36590/kepo.v4i2.646>
- Fatmah. (2010). *Gizi lanjut usia*. Jakarta: Erlangga. Yogyakarta: Power Books.
- Kartika, M., Subakir, S., & Mirsiyanto, E. (2021). Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020. *Jurnal Kesmas Jambi*, 5(1), 1–9. <https://doi.org/10.22437/jkmj.v5i1.1239>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Lidia, I. (2021). Hipertensi Menurut WHO, Faktor Risiko, dan Pencegahannya. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Maulana, N. (2022) 'Pencegahan Dan Penanganan Hipertensi Pada Lansia', *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(1), pp. 163–168. Available at: <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>.
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budiarto, A. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531. <https://doi.org/10.52822/jwk.v5i1.120>
- World Health Organization. (2023). *World Health Statistics 2023: Monitoring Health for the SDGs*. Geneva: WHO. Diakses dari <https://www.who.int/publications/i/item/9789240074323>.
- Rusdi., & Isnawati, N. (2009). *Pedoman hidup sehat*. Yogyakarta: Power Books.
- Sarasaty, (2011). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan hipertensi pada kelompok lanjut usia di kelurahan sawah baru kecamatan ciputat kota tangerang selatan*. Diperoleh dari http://perpus.fkik.uinjkt.ac.id/filedigital/RINAW_ANG%JADI.pdf
- Siswanto, Y., Widyawati, S. A., Wijaya, A. A., Salfana, B. D., & Karlina, K. (2020). Hipertensi pada Remaja di Kabupaten Semarang. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 1(1). <https://doi.org/10.15294/jppkmi.v1i1.41433>
- Suciana, F., Agustina, N. W., & Zakiatul, M. (2020). Korelasi Lama Menderita Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 9(2), 146. <https://doi.org/10.31596/jcu.v9i2.595>
- Tiara, U. I. (2020). Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 2(2), 167–171. <https://doi.org/10.35893/jhsp.v2i2.51>
- Zuhartul Hajri, H. (2021). Gaya Hidup Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 16(2), 326–330. <https://doi.org/10.36911/panmed.v16i2.1123>