

Pemeriksaan dan Edukasi Kesehatan bagi Guru dalam Upaya Pencegahan Hipertensi, Asam Urat, dan Diabetes di SMA 2 Muhammadiyah Bandar Lampung

Atika Dalili Akhmad¹, Novrilia Atika Nabila², Dewi Damayanti Abdul³, Putri Amelia Rooswita⁴, Yasinda Oktariza⁵, Delladari Mayefis^{6*}

Program Studi Farmasi, Fakultas Sains, Institut Teknologi Sumatera

*dellamayefis@gmail.com

Abstract

Basic health screening is an essential step in the early detection of non-communicable disease risks in the community. Through this community service activity, health assessments were conducted on 45 participants to identify their health conditions. The majority of participants were in the productive age group of 20–40 years (55.6%), with an average age of 39.7 years, and the population was predominantly female (68.9%). The results showed that a portion of the participants had health parameters within normal limits, including normal blood pressure (90–120 mmHg) in 26.7% of respondents, normal uric acid levels (3–7 mg/dL) in 60%, and normal blood glucose levels (80–120 mg/dL) in 71.1% of respondents. These findings highlight the importance of promotive and preventive efforts to maintain and improve public health, particularly among the productive age group.

Keywords: health screening, health education, teachers, hypertension, uric acid, diabetes

Abstrak

Pemeriksaan kesehatan dasar merupakan langkah penting dalam deteksi dini risiko penyakit tidak menular di masyarakat. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini, dilakukan pemeriksaan kesehatan terhadap 45 orang peserta untuk mengidentifikasi kondisi kesehatan mereka. Mayoritas peserta berada pada kelompok usia produktif 20–40 tahun (55,6%) dengan rata-rata usia 39,7 tahun, dan didominasi oleh perempuan (68,9%). Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa sebagian peserta memiliki kondisi kesehatan yang masih dalam batas normal, antara lain tekanan darah normal (90–120 mmHg) pada 26,7% responden, kadar asam urat normal (3–7 mg/dL) pada 60% responden, serta kadar gula darah normal (80–120 mg/dL) pada 71,1% responden. Temuan ini menunjukkan pentingnya upaya promotif dan preventif untuk mempertahankan serta meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, khususnya pada kelompok usia produktif.

Kata kunci: pemeriksaan kesehatan, edukasi kesehatan, guru, hipertensi, asam urat, diabetes

© 2025 Author

Creative Commons Attribution 4.0 International License



1. Pendahuluan

Kesehatan para guru merupakan aspek krusial dalam menjaga mutu pendidikan, mengingat peran mereka yang sangat besar dalam membimbing dan

membentuk karakter peserta didik. Beban kerja yang tinggi, pola hidup yang kurang sehat, serta minimnya kesadaran akan pentingnya pemeriksaan kesehatan menjadi faktor risiko utama bagi guru dalam menghadapi berbagai penyakit, seperti

hipertensi, asam urat, dan diabetes. Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa para guru memiliki potensi lebih besar mengalami gangguan metabolik akibat kurangnya aktivitas fisik dan tekanan kerja yang tinggi [1]. Oleh karena itu, langkah preventif berupa pemeriksaan kesehatan dan edukasi menjadi suatu keharusan untuk meningkatkan kesejahteraan mereka.

Beberapa studi sebelumnya mengindikasikan bahwa program pemeriksaan kesehatan serta edukasi mampu meningkatkan kesadaran dan kebiasaan sehat di kalangan tenaga pendidik. Sebuah riset yang dilakukan oleh Rahmawati dan Yulianto (2021) menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang disertai pemantauan tekanan darah secara berkala dapat membantu mengurangi kasus hipertensi pada tenaga pendidik. Selain itu, pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Santoso et al. (2022) menemukan bahwa pemeriksaan kadar asam urat dan gula darah yang disertai dengan penyuluhan kesehatan dapat meningkatkan pemahaman peserta mengenai faktor risiko penyakit metabolik serta cara pencegahannya.

Dalam konteks pengabdian kepada masyarakat, program pemeriksaan kesehatan dan edukasi yang dilaksanakan di SMA 2 Muhammadiyah Bandar Lampung bertujuan untuk membantu para guru dalam mengetahui kondisi kesehatan mereka lebih awal, memahami risiko penyakit yang dapat mereka alami, serta menerapkan pola hidup sehat untuk mencegah gangguan kesehatan lebih lanjut. Kegiatan ini sangat relevan mengingat belum banyak program serupa yang secara spesifik menyasar tenaga pendidik di lingkungan sekolah.

Berdasarkan latar belakang tersebut, tujuan dari kegiatan pengabdian ini meliputi:

1. Melakukan pemeriksaan kesehatan bagi para guru di SMA 2 Muhammadiyah Bandar Lampung, khususnya terkait tekanan darah, kadar asam urat, dan gula darah.
2. Memberikan edukasi mengenai pencegahan serta pengelolaan hipertensi, asam urat, dan diabetes melalui pola hidup sehat.
3. Meningkatkan kesadaran guru akan pentingnya deteksi dini dan perawatan kesehatan yang tepat.
4. Menyediakan layanan konsultasi obat bagi para guru guna memastikan penggunaan obat yang sesuai dan aman.

Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan para guru dapat lebih memahami kondisi kesehatan mereka serta menerapkan gaya hidup yang lebih sehat, sehingga mereka dapat terus memberikan pendidikan yang optimal kepada peserta didik. Berbeda dengan kegiatan serupa yang umumnya bersifat satu arah dan terbatas pada penyuluhan

umum, program ini menggabungkan pemeriksaan kesehatan dengan pendekatan edukasi yang bersifat interaktif dan berbasis data individu. Materi edukasi disampaikan langsung setelah peserta mengetahui hasil pemeriksaannya, sehingga pesan yang disampaikan menjadi lebih personal dan relevan. Pendekatan ini dirancang untuk meningkatkan kesadaran dan motivasi peserta dalam mengadopsi gaya hidup sehat, terutama dalam pencegahan penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes, dan asam urat.

2. Metode Pengabdian Masyarakat

2.1 Waktu dan Tempat

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Februari 2025 bertempat di SMA 2 Muhammadiyah Bandar Lampung. Seluruh rangkaian kegiatan berlangsung dalam satu hari, dengan durasi kurang lebih enam jam, dimulai dari pagi hingga siang hari.

2.2 Subjek dan Jumlah Peserta

Sebanyak 45 orang guru ikut berpartisipasi sebagai responden dalam kegiatan ini. Seluruh peserta mengikuti kegiatan secara sukarela dan antusias dalam pemeriksaan kesehatan serta sesi edukasi yang diselenggarakan.

2.3 Tim Pelaksana

Tim pelaksana kegiatan terdiri dari gabungan tenaga dosen dan mahasiswa dari Program Studi Farmasi. Terdapat 6 orang dosen yang berperan sebagai pemeriksa kesehatan, edukator dan penanggung jawab kegiatan, serta 3 orang mahasiswa yang membantu sebagai fasilitator edukasi dan teknisi dalam pelaksanaan pemeriksaan kesehatan.

2.4 Prosedur Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui beberapa tahapan terstruktur sebagai berikut:

1. Pembukaan Kegiatan
 - a) Kegiatan diawali dengan sambutan dari Koordinator Program Studi Farmasi sebagai bentuk pembukaan resmi dan pengantar maksud serta tujuan kegiatan.
 - b) Penjelasan singkat mengenai alur kegiatan kepada peserta (guru-guru SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung).
2. Pemeriksaan Kesehatan
 - a) Pemeriksaan dilakukan oleh tim yang terdiri dari dosen dan mahasiswa pendamping, seperti yang terlihat pada gambar 1 yang meliputi:
 - 1). Pengukuran tekanan darah
 - 2). Pemeriksaan kadar gula darah
 - 3). Pemeriksaan kadar asam urat

- b) Setiap peserta akan didata dan dicatat hasil pemeriksaannya dalam lembar hasil pemeriksaan sebagai bahan edukasi individual.



Gambar 1. Pemeriksaan Kesehatan



Gambar 2. Edukasi dan Penyuluhan Kesehatan

3. Edukasi/Penyuluhan Kesehatan
Setelah seluruh peserta menjalani pemeriksaan, dilakukan penyuluhan kesehatan oleh seorang dosen Farmasi seperti yang terlihat pada gambar 2.
- a) Materi yang disampaikan meliputi:
Faktor risiko hipertensi, diabetes melitus, dan asam urat, Pengaturan pola makan dan gaya hidup sehat, Komplikasi dari penyakit-penyakit tersebut jika tidak ditangani, Tips

mencegah hipertensi, diabetes, dan asam urat dalam kehidupan sehari-hari

- b) Edukasi disampaikan secara interaktif menggunakan media poster/brosur pada gambar 3 dan 4, yang juga dibagikan kepada peserta untuk dibawa pulang.

Contoh poster/brosur yang digunakan dalam edukasi bisa dilihat pada gambar 3,4.

4. Post-test

- a) Setelah penyuluhan selesai, peserta diminta untuk mengikuti post-test berupa kuisioner singkat untuk menilai
- b) peningkatan pengetahuan terkait materi yang telah disampaikan.
- c) Hasil *post-test* akan dibandingkan dengan *pre-assessment* awal untuk mengukur efektivitas edukasi.

5. Sesi Tanya Jawab

Sesi ini menjadi penutup sekaligus forum diskusi aktif antara peserta dengan tim dosen untuk memperdalam pemahaman dan klarifikasi informasi terkait hipertensi, diabetes, dan asam urat seperti yang terlihat pada gambar 1 dan 2.

Peserta dipersilakan mengajukan pertanyaan berdasarkan kondisi atau hasil pemeriksaan pribadi yang telah dilakukan.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk melakukan skrining kesehatan sederhana di lingkungan masyarakat, khususnya untuk memeriksa tekanan darah, kadar asam urat, dan kadar gula darah. Kegiatan dilaksanakan secara langsung dengan melibatkan 45 orang responden dari berbagai kelompok usia dan jenis kelamin. Pemeriksaan dilakukan oleh tim kesehatan dengan disertai pemberian edukasi terkait gaya hidup sehat.

Tabel 1. Karakteristik Hasil Pemeriksaan Kesehatan Peserta Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Karakteristik	N (%)	Rata-Rata
Usia		
20–40 tahun	25 (55,6%)	39,7
41–60 tahun	18 (40,0%)	
>60 tahun	2 (4,4%)	
Jenis Kelamin		
Laki-laki	14 (31,1%)	39,7
Perempuan	31 (68,9%)	
Tekanan Darah		
90–120 mmHg	12 (26,7%)	132,4
>121 mmHg	33 (73,3%)	
Asam Urat		
3–7 mg/dL	27 (60,0%)	

>7,1 mg/dL	18 (40,0%)	6,6
Gula Darah		
80–120 mg/dL	32 (71,1%)	
>121 mg/dL	13 (28,9%)	108,3

- Distribusi Usia:** Mayoritas responden berada dalam kelompok usia produktif (20–40 tahun), menunjukkan potensi tinggi untuk intervensi promosi kesehatan.
- Jenis Kelamin:** Didominasi oleh perempuan (68,9%), yang umumnya lebih aktif dalam kegiatan pemeriksaan kesehatan.
- Tekanan Darah:** Sebanyak 73,3% responden memiliki tekanan darah di atas normal (>121 mmHg), menunjukkan risiko hipertensi yang cukup signifikan.
- Asam Urat:** Sebagian besar responden (60%) memiliki kadar asam urat dalam batas normal, namun 40% mengalami peningkatan yang berpotensi menjadi faktor risiko gout.
- Gula Darah:** Sebagian besar (71,1%) berada pada rentang normal, tetapi 28,9% responden memiliki kadar gula darah tinggi (>121 mg/dL), yang menjadi indikator risiko diabetes.

3.2 Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa pemeriksaan kesehatan sederhana seperti tekanan darah, kadar asam urat, dan kadar gula darah dapat menjadi langkah awal yang efektif dalam mendeteksi dini risiko penyakit tidak menular (PTM), terutama hipertensi, diabetes, dan hiperurisemia. Berdasarkan hasil skrining terhadap 45 responden, ditemukan bahwa sebagian besar memiliki tekanan darah tinggi (>121 mmHg sebanyak 73,3%), 40% mengalami peningkatan kadar asam urat, dan 28,9% memiliki kadar gula darah di atas normal. Data ini sejalan dengan temuan Erlina [4] yang menunjukkan bahwa kegiatan deteksi dan penyuluhan dapat mengungkap tingginya prevalensi PTM pada kelompok guru, kelompok yang secara umum dianggap aktif dan berpendidikan.

Tingginya prevalensi tekanan darah tinggi pada responden mengindikasikan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan utama di masyarakat. Hal ini juga ditekankan oleh Indah [5] yang menemukan bahwa skrining tekanan darah di masyarakat sangat penting sebagai upaya deteksi awal hipertensi agar intervensi dapat dilakukan lebih dini. Faktor risiko hipertensi, terutama pada usia muda dan usia produktif, semakin relevan mengingat usia rata-rata responden dalam kegiatan ini adalah 39,7 tahun. Temuan ini diperkuat oleh Meher [6] yang dalam tinjauan sistematisnya menjelaskan bahwa hipertensi pada usia muda

dipengaruhi oleh gaya hidup, pola makan tinggi garam, dan stres.

Selain itu, adanya proporsi responden dengan kadar asam urat dan gula darah di atas normal menunjukkan pentingnya deteksi komprehensif terhadap risiko metabolik. Menurut Khoiriyah [7], pemeriksaan tekanan darah, gula darah, dan asam urat secara simultan dapat menjadi indikator penting untuk mendeteksi sindrom metabolik. Dengan demikian, kegiatan pemeriksaan ini tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga promotif dan preventif.

Pentingnya edukasi dan pemberdayaan masyarakat juga ditekankan oleh Ni Putu Wulan Purnama Sari (2021) yang menyatakan bahwa peningkatan kesadaran diri penderita hipertensi untuk memanfaatkan layanan kesehatan komunitas perlu dioptimalkan. Oleh karena itu, penggabungan kegiatan pemeriksaan dengan penyuluhan menjadi strategi yang tepat. Hal ini juga dibuktikan oleh Setiawan [1] yang melaporkan peningkatan pengetahuan masyarakat setelah diberi edukasi melalui media audiovisual.



Gambar 3. Brosur Kesehatan Diabetes Melitus

Temuan dalam kegiatan ini sejalan dengan hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Efraliza [9] dan Wirmando [10] yang mengemukakan bahwa penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan implementasi senam hipertensi di Kota Palembang memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pengendalian tekanan darah. Dalam kegiatan tersebut, pendekatan edukatif dikombinasikan dengan aktivitas fisik ringan untuk membantu peserta memahami risiko hipertensi serta cara pencegahannya secara praktis

dan menyeluruh. Meskipun kegiatan kami tidak memasukkan intervensi fisik seperti senam hipertensi, hasil edukasi yang didukung dengan pemeriksaan tekanan darah, kadar gula, dan asam urat tetap menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai kondisi kesehatannya. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi yang dilaksanakan secara langsung dan partisipatif masih sangat relevan dan dibutuhkan oleh masyarakat, khususnya bagi kelompok berisiko seperti guru dan tenaga pendidik.



Gambar 4. Brosur Kesehatan tentang Asam Urat

Lebih lanjut, penguatan peran komunitas seperti guru, orang tua, dan tokoh masyarakat dalam upaya promotif kesehatan dinilai strategis. Syafariah [11] menunjukkan bahwa pemberdayaan guru dan orang tua siswa berkontribusi pada peningkatan kesadaran hidup sehat dan pencegahan hipertensi secara berkelanjutan. Pendekatan serupa diterapkan dalam kegiatan ini dengan mengajak warga sekitar untuk aktif mengikuti penyuluhan setelah pemeriksaan kesehatan.

Terakhir, kegiatan ini juga memiliki dampak sosial yang positif, sebagaimana ditunjukkan oleh Wardani [15] dan Indra Putra [13] yang menyatakan bahwa kegiatan pengabdian di lingkungan sekolah atau masyarakat dapat meningkatkan perhatian masyarakat terhadap pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala.

Kegiatan ini juga memperkuat pentingnya edukasi kesehatan sebagai bentuk promotif dan preventif terhadap penyakit tidak menular, sebagaimana diungkapkan oleh Siregar [14] dan Pangestika [15] dalam pengabdianannya di Kecamatan Sukarami, Kota Palembang. Sosialisasi pencegahan penyakit stroke yang mereka lakukan menekankan

pentingnya pengetahuan masyarakat terhadap faktor risiko seperti tekanan darah tinggi, pola makan, dan gaya hidup. Pendekatan edukatif yang dilakukan secara langsung dan berkelompok terbukti meningkatkan pemahaman masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan pembuluh darah dan mencegah komplikasi serius seperti stroke. Hal ini sejalan dengan kegiatan kami yang berfokus pada deteksi dini dan penyuluhan terkait hipertensi, kadar gula darah, dan asam urat, yang juga merupakan faktor risiko utama terjadinya stroke. Dengan demikian, edukasi yang dikombinasikan dengan pemeriksaan kesehatan dasar dapat menjadi strategi efektif dalam mengedukasi masyarakat dan mendorong perilaku hidup sehat.

Secara keseluruhan, hasil pengabdian ini memperlihatkan bahwa sebagian besar responden masih dalam kondisi kesehatan yang cukup baik, terutama dilihat dari persentase kadar asam urat (78%) dan glukosa darah (80%) yang masih berada dalam kategori normal. Meski demikian, temuan tekanan darah yang tidak normal pada hampir separuh responden menegaskan pentingnya program skrining berkala, edukasi gizi, serta promosi aktivitas fisik rutin. Intervensi berbasis komunitas, seperti senam bersama dan edukasi kesehatan melalui posyandu lansia atau RT/RW, sangat direkomendasikan untuk menurunkan risiko penyakit tidak menular di masyarakat

4. Kesimpulan

Sebagian besar responden menunjukkan hasil pemeriksaan yang masih dalam batas normal, terutama pada gula darah dan asam urat. Kegiatan ini menegaskan bahwa pemeriksaan kesehatan rutin dan edukasi kesehatan terarah sangat diperlukan sebagai langkah deteksi dini dan peningkatan kesadaran masyarakat terhadap risiko penyakit tidak menular.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada instansi SMA 2 Muhammadiyah Bandar Lampung dan Fakultas Sains Institut Teknologi Sumatera yang telah memberikan dukungan, kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, sehingga seluruh rangkaian kegiatan dapat berjalan dengan baik dan memberikan manfaat bagi masyarakat sasaran, terutama guru di sekolah tersebut.

Daftar Rujukan

- [1] A. B. Setiawan, D. I. Sulistya, A. Loka, K. Wardani, dan S. R. Firdaus, "Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dengan media video dan poster di Desa Kaliancar," *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*

- Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta, hlm. 178–190, 2020.
- [2] D. Rahmawati dan A. Yulianto, “Edukasi kesehatan dan pemantauan tekanan darah dalam upaya pencegahan hipertensi pada tenaga pendidik,” *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 13, no. 2, hlm. 123–130, 2021.
- [3] H. Santoso, A. Wibowo, dan M. Lestari, “Pemeriksaan asam urat dan gula darah disertai penyuluhan kesehatan pada guru sekolah,” *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, vol. 4, no. 1, hlm. 45–52, 2022.
- [4] N. Erlina, I. N. Suparta, dan P. P. Juniartina, “Deteksi dan Penyuluhan Penyakit Tidak Menular pada Guru SMP Negeri 6 Singaraja,” *Proceedings of the Undiksha Conference*, vol. 8, Nov., hlm. 424–430, 2023. [Online]. Tersedia: <https://conference.undiksha.ac.id/senadimas/2023/prosiding/file/58.pdf>
- [5] Y. Indah, P. Sari, P. I. Sari, dan R. N. Martawinarti, “Skrining Tekanan Darah Sebagai Upaya Deteksi Hipertensi Pada Masyarakat di Kelurahan Handil Jaya Kota Jambi,” *Medic*, vol. 6, hlm. 62–67, 2023.
- [6] M. Meher, S. Pradhan, dan S. R. Pradhan, “Risk Factors Associated With Hypertension in Young Adults: A Systematic Review,” *Cureus*, vol. 15, no. 4, 2023. [Online]. Tersedia: <https://doi.org/10.7759/cureus.37467>
- [7] N. Khoiriyah, P. P. Siregar, dan M. Kota, “Edukasi Hipertensi dan Pemeriksaan Tekanan Darah, Asam Urat dan Kadar Gula Darah di Masjid Al-Hasanah, Kelurahan Sudirejo II,” *Jurnal Implementa Husada*, vol. 3, no. 3, hlm. 165–174, 2022.
- [8] N. P. W. P. Sari, “Deteksi Dini Dan Upaya Peningkatan Kesadaran Diri Penderita Hipertensi Untuk Memanfaatkan Layanan Kesehatan Komunitas,” *Edukasi Masyarakat Sehat Sejahtera (EMaSS)*, vol. 3, no. 2, 2021. [Online]. Tersedia: <https://doi.org/10.37160/emass.v3i2.820>
- [9] E. Eroliza *et al.*, “Penyuluhan Kesehatan tentang Hipertensi dan Senam Hipertensi pada Masyarakat di Kota Palembang,” *Jurnal Pustaka Mitra (Pusat Akses Kajian Mengabdikan Terhadap Masyarakat)*, vol. 5, no. 4, hlm. 138–142, 2025. [Online]. Tersedia: <https://doi.org/10.55382/jurnalpustakamitra.v5i4.952>
- [10] Wirmando, D. L. Payung, dan F. Atbar, “Edukasi dan Deteksi Dini Krisis Hipertensi pada Masyarakat Penderita Hipertensi di Kelurahan Batua, Kecamatan Manggala Makassar,” *Karya Kesehatan Siwalima*, vol. 1, no. 1, hlm. 14–20, 2022. [Online]. Tersedia: <https://ojs.ukim.ac.id/index.php/KKS.7>
- [11] Y. Syafariah *et al.*, “Deteksi Dini Hipertensi: Pemberdayaan Guru dan Orang Tua Siswa untuk Hidup Sehat,” *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, vol. 8, no. 5, hlm. 5259–5267, 2024.
- [12] S. F. P. Wardani, Y. I. Pratiwi, R. S. Anggraeni, R. A. Brilian, dan A. S. I. Wafa, “Pemeriksaan Kesehatan Dan Penyuluhan Di Sma Negeri 1 Larangan Tahun 2022,” *Journal of Health Community Services*, vol. 1, no. 3, 2023. [Online]. Tersedia: <https://www.ejournal.stikesbrebes.ac.id/index.php/jomuse/article/view/80>
- [13] I. L. Indra Putra, S. W. Wulandari, dan N. P. Utami, “Pemeriksaan Kesehatan Guru Dan Siswa Di Smk Muhammadiyah Ngawen Gunungkidul,” *GEMASSIKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, vol. 4, no. 1, hlm. 54, 2020. [Online]. Tersedia: <https://doi.org/10.30787/gemassika.v4i1.494>
- [14] S. S. Siregar *et al.*, “Sosialisasi Edukasi Kesehatan Pencegahan Penyakit Stroke masyarakat Kecamatan Sukarami Kota Palembang,” *Jurnal Pustaka Mitra (Pusat Akses Kajian Mengabdikan Terhadap Masyarakat)*, vol. 3, no. 5, hlm. 211–214, 2023. [Online]. Tersedia: <https://doi.org/10.55382/jurnalpustakamitra.v3i5.602>
- [15] V. R. Pangestika, M. S. Handayani, N. Dani, dan R. L. Hutapea, “Edukasi Kesehatan dan Senam Sehat guna Pencegahan Hipertensi pada Masyarakat,” *PUNDIMAS: Publikasi Kegiatan Abdimas*, vol. 1, no. 1, hlm. 12–18, 2022. [Online]. Tersedia: <https://doi.org/10.37010/pnd.v1i1.551>