

Penyuluhan Kesehatan tentang Hipertensi dan Senam Hipertensi pada Masyarakat di Kota Palembang

Efroliza¹, Dina Fitriani², Dinda Aprilia Kurniati³, Erika Sherly Damayanti⁴, Erpiorela Natasa⁵, Nadila Dea Amanda⁶, Nila Wati⁷, Tohri Hidayat⁸, Tri Wahyu Novianti⁹, Tria Larassati¹⁰, Yudha Oxi Randa¹¹

Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang

¹msefroliza@gmail.com, ²dinftrni@gmail.com, ³dindaaprilial50@gmail.com, ⁴erikasherly06@gmail.com,

⁵erpiorelanatasa30@gmail.com, ⁶nadiladeaamanda411@gmail.com, ⁷nilawaty.nb@gmail.com, ⁸tohrihidayat2@gmail.com,

⁹wnoviyanti17@gmail.com, ¹⁰larasatitria@gmail.com, ¹¹yudhaoxi@gmail.com

Abstract

Hypertension is one of the most serious and dangerous health problems because it is the main risk factor for cardiovascular diseases such as heart attack, heart failure, kidney disease and stroke which are the main causes of death in the world. The percentage of hypertension incidence in the city of Palembang from 1,668,848 residents of Palembang city, 255,449 residents whose blood pressure was measured and 146,220 people (57.2%) who received high blood pressure health services (hypertension) according to standards, the percentage of hypertension incidence in the city of Palembang in the last three years in 2018 was 22.5%, in 2019 it was (54.2%) and in 2020 by (57.2%). To overcome these problems, the author conducts health counseling about hypertension and hypertension gymnastics using leaflet media and demonstrations. The results of health counseling before health counseling using leaflet media and demonstrations were with low knowledge of 50%, sufficient knowledge of 33% and high knowledge of 17% and the level of public knowledge about hypertension and hypertension gymnastics after health counseling was with low knowledge of 17%, sufficient knowledge of 20% and high knowledge of 63%. The results of the increase in public knowledge about hypertension and hypertension gymnastics before and after health counseling were carried out. It is recommended that hypertension counseling programs continue to be promoted and integrated into primary health services, taking into account the specific characteristics and needs of the target.

Keywords: Health Counseling, Hypertension, Hypertension Gymnastics

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang cukup serius dan berbahaya karena menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular seperti serangan jantung, gagal jantung, penyakit ginjal dan stroke yang menjadi penyebab utama kematian di dunia. Persentase angka kejadian hipertensi di kota Palembang dari 1.668.848 jiwa penduduk kota Palembang, 255.449 penduduk yang diukur tekanan darahnya dan 146,220 orang (57,2%) yang mendapatkan pelayanan kesehatan tekanan darah tinggi (hipertensi) sesuai standar, persentase kejadian hipertensi di kota Palembang dalam tiga tahun terakhir pada tahun 2018 sebesar (22,5%), pada tahun 2019 sebesar (54,2%) dan pada tahun 2020 sebesar (57,2%). Untuk mengatasi masalah tersebut penulis melakukan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan senam hipertensi dengan menggunakan media Leaflet dan demonstrasi. Hasil penyuluhan kesehatan sebelum penyuluhan kesehatan menggunakan media Leaflet dan demonstrasi yaitu dengan pengetahuan rendah sebesar 50 %, pengetahuan cukup sebesar 33 % dan pengetahuan tinggi sebesar 17 % dan tingkat pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan senam hipertensi sesudah penyuluhan kesehatan yaitu dengan pengetahuan rendah sebesar 17 %, pengetahuan cukup sebesar 20 % dan pengetahuan tinggi sebesar 63 %. Kesimpulan: didapatkan hasil terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan senam hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan kesehatan. Disarankan agar

program penyuluhan hipertensi terus digalakkan dan diintegrasikan ke dalam layanan kesehatan primer, dengan mempertimbangkan karakteristik dan kebutuhan spesifik sasaran.

Kata kunci: Penyuluhan Kesehatan, Hipertensi, Senam Hipertensi

© 2025 Author

Creative Commons Attribution 4.0 International License



1. Pendahuluan

Hipertensi merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang cukup serius dan berbahaya karena menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular seperti serangan jantung, gagal jantung, penyakit ginjal dan stroke yang menjadi penyebab utama kematian di dunia [1]. Hipertensi adalah meningkatnya tekanan darah sistolik lebih besar dari 140 mmHg dan atau diastolik lebih besar dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu 5 menit dalam keadaan cukup istirahat (tenang). Fase lebih lanjut dari hipertensi adalah peningkatan risiko terjadinya krisis hipertensi [2].

Hipertensi diklasifikasikan atas hipertensi primer (esensial) (90-95%) dan hipertensi sekunder (5-10%). Dikatakan hipertensi primer bila tidak ditemukan penyebab dari peningkatan tekanan darah tersebut, sedangkan hipertensi sekunder disebabkan oleh penyakit atau keadaan seperti penyakit parenkim ginjal, serta akibat obat. Hipertensi esensial merupakan penyakit multifaktorial yang dipengaruhi oleh faktor genetik dan lingkungan. Peranan faktor genetik pada etiologi hipertensi didukung oleh penelitian yang membuktikan bahwa hipertensi terjadi di antara keluarga dekat walaupun dalam lingkungan yang berbeda. Faktor lingkungan yang mempengaruhi tekanan darah antara lain obesitas, stress, peningkatan asupan natrium, konsumsi alkohol yang berlebihan, dan lain-lain [3].

Hipertensi memegang peran sentral sebagai pemicu utama angka kematian global dengan proporsi sekitar 12,8%. Pada tahun 1999-2000, jumlah penderita hipertensi di Amerika mencapai 58-65 juta orang dan mengalami peningkatan sebesar 15 juta dari tahun 1988-1991. Di Indonesia, prevalensi hipertensi mencapai angka yang signifikan, yaitu mencapai 31,7% dari total penduduk dewasa. Prevalensi ini jauh melampaui persentase di Singapura (27,3%), Thailand (22,7%), serta Malaysia (20%). Berdasarkan data WHO terdapat sekitar 600 juta penderita hipertensi di seluruh dunia. Prevalensi tertinggi terdapat di Afrika, yaitu sebesar 46% dari populasi dewasa, kemudian prevalensi terendah terdapat di Amerika sebesar 35%, selain itu prevalensi hipertensi di negara maju maupun negara berkembang masih tergolong tinggi, adapun prevalensi hipertensi di negara maju adalah sebesar 35% dari populasi dewasa

dan prevalensi hipertensi di negara berkembang sebesar 40% dari populasi dewasa [4].

Berdasarkan dari Dinas Kesehatan Sumatera Selatan pada tahun 2016 sebesar 204.213 jiwa, tahun 2017 sebanyak 229.365 jiwa. Provinsi Sumatera Selatan sendiri, menurut laporan Riskesdas tahun 2018 menempati posisi ke 14 dari 34 provinsi yang dilakukan pengukuran hipertensi pada usia >18 tahun. Berdasarkan data profil Dinas Kesehatan Kota Palembang, angka kejadian penyakit hipertensi yang terjadi pada 3 tahun terakhir mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Persentase angka kejadian hipertensi di kota Palembang dari 1.668.848 jiwa penduduk kota Palembang, 255.449 penduduk yang diukur tekanan darahnya dan 146.220 orang (57,2%) yang mendapatkan pelayanan kesehatan tekanan darah tinggi (hipertensi) sesuai standar, persentase kejadian hipertensi di kota Palembang dalam tiga tahun terakhir pada tahun 2018 sebesar (22,5%), pada tahun 2019 sebesar (54,2%) dan pada tahun 2020 sebesar (57,2%) [5].

Faktor resiko hipertensi adalah umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik, kebiasaan merokok, konsumsi garam, konsumsi lemak jenuh, kebiasaan minum-minuman beralkohol, obesitas, kurang aktivitas fisik, stress dan penggunaan estrogen (Kementerian Kesehatan Republik, 2017). Munculnya masalah kesehatan tidak hanya disebabkan oleh kelalian individu, namun dapat pula disebabkan oleh ketidaktahuan masyarakat sebagai akibat dari kurangnya informasi yang benar mengenai suatu penyakit. Rendahnya pengetahuan tenaga kesehatan, pasien, dan masyarakat tentang hipertensi merupakan penyebab utama tidak terkontrolnya tekanan darah, terutama pada pasien hipertensi di Asia [6].

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (overt behaviour). Dari penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Pengetahuan kesehatan memiliki pengaruh terhadap perilaku sebagai hasil jangka menengah (intermediate impact) dari pendidikan kesehatan. Kemudian perilaku kesehatan akan memiliki pengaruh terhadap meningkatnya indikator kesehatan masyarakat sebagai keluaran (outcome) pendidikan kesehatan. Faktor individu seperti pengetahuan dan sikap yang baik tentang hipertensi

dapat mempengaruhi perilaku masyarakat dalam mencegah hipertensi. Kurangnya pengetahuan akan mempengaruhi pasien hipertensi untuk dapat mengatasi kekambuhan atau melakukan pencegahan agar tidak terjadi komplikasi. Sehingga pengetahuan serta sikap tentang hipertensi merupakan suatu hal yang sangat penting untuk dimiliki, agar bisa menanggulangi penyakit hipertensi itu sendiri [7].

Penyuluhan kesehatan bertujuan dalam mencapai perubahan perilaku individu, keluarga, dan masyarakat dalam membina dan memelihara perilaku sehat dan lingkungan sehat, serta berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal. Penyuluhan kesehatan berperan penting, karena saat ini banyak terjadinya perubahan gaya hidup di dalam masyarakat, seperti kebiasaan makan berlebihan, terlalu banyak aktivitas, banyak merokok, dan kurang istirahat. Pola dan gaya hidup tersebut menyebabkan penyakit jantung dan pembuluh darah banyak menyerang kesehatan manusia terutama pada penduduk usia yang lebih dari 40 tahun, salah satunya timbul [8].

Selain penyuluhan kesehatan, tata laksana untuk hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Secara nonfarmakologis salah satunya adalah olahraga. Olahraga yang dianjurkan untuk pasien hipertensi adalah olahraga yang dilakukan secara khusus, yaitu olahraga yang dilakukan secara bertahap dan tidak boleh memaksakan diri, antara lain senam hipertensi. Senam hipertensi merupakan olahraga yang ditunjukkan untuk penderita hipertensi dan usia lanjut untuk Selain penyuluhan kesehatan, tata laksana untuk hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Secara nonfarmakologis salah satunya adalah olahraga. Olahraga yang dianjurkan untuk pasien hipertensi adalah olahraga yang dilakukan secara khusus, yaitu olahraga yang dilakukan secara bertahap dan tidak boleh memaksakan diri, antara lain senam hipertensi. Senam hipertensi merupakan olahraga yang ditunjukkan untuk penderita hipertensi dan usia lanjut untuk mengurangi berat badan dan mengelola stres (faktor yang mempertinggi hipertensi) yang dilakukan selama 30 menit dan dilakukan seminggu minimal 2x. Tujuan lain adalah untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terdapat otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Setelah beristirahat pembuluh darah akan berdilatasi atau meregang, dan aliran darah akan turun sementara waktu, sekitar 30-120 menit kemudian akan kembali pada tekanan darah sebelum senam. Jika melakukan olahraga secara rutin dan secara terus menerus, maka pembuluh darah akan lebih elastis dan penurunan tekanan darah akan berlangsung lebih lama. Sehingga dengan melebarnya pembuluh darah, tekanan darah

akan menurun setelah melakukan aktifitas olahraga [9].

2. Metode Pengabdian Kepada Masyarakat

Pada kegiatan ini upaya yang dilakukan untuk mengatasi masalah kesehatan pada masyarakat, penulis melakukan pendidikan masyarakat berupa penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan senam hipertensi dengan tujuan agar masyarakat dapat mengetahui tentang hipertensi dan dapat melakukan penanganan untuk menurunkan tekanan darah. Penyuluhan kesehatan dilakukan menggunakan media leaflet dan demonstrasi senam hipertensi pada masyarakat di Kecamatan Seberang Ulu II, Kelurahan 16 Ulu, RW 02, RT 06 Kota Palembang dengan prosedur yaitu sebagai berikut:

2.1 Tahap Persiapan

Tahap awal kegiatan yaitu melakukan observasi terkait pengetahuan masyarakat tentang hipertensi. Kemudian melakukan persiapan administrasi dan koordinasi pelaksanaan kegiatan dengan pihak pemerintahan di Kecamatan Seberang Ulu II, Kelurahan 16 Ulu, RW 02, RT 06 Kota Palembang..

2.2 Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan dilakukan pada tanggal 26 Februari 2025. Sebelum dan setelah kegiatan penyuluhan, peserta diberikan kuesioner untuk menilai tingkat pengetahuan peserta tentang hipertensi dan senam hipertensi kemudian dilanjutkan dengan kegiatan penyuluhan kesehatan.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan demonstrasi senam hipertensi di Kecamatan Seberang Ulu II, Kelurahan 16 Ulu, RW 02, RT 06 Kota Palembang terlaksana dengan baik. Dalam pelaksanaan kegiatan pihak pemerintahan RT 06 memfasilitasi tempat pelaksanaan penyuluhan yaitu di RT 06 serta mengkoordinir peserta penyuluhan. Peserta penyuluhan sebanyak 30 peserta. Kegiatan diawali dengan pengenalan, kemudian penjelasan maksud dan tujuan yang diharapkan yaitu masyarakat mampu memahami materi yang disampaikan, bersedia mengikuti kegiatan penyuluhan sampai selesai serta termotivasi untuk menerapkan senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah. Kemudian dilanjutkan dengan penjelasan tentang hipertensi dan demonstrasi senam hipertensi. Setelah selesai penyampaian materi dilanjutkan dengan diskusi, dimana peserta penyuluhan sangat aktif dalam kegiatan tanya jawab tentang materi yang sudah disampaikan Dan pemberian kuesioner kembali untuk menilai pengetahuan masyarakat setelah pemberian penyuluhan.



Gambar 1. Demonstrasi Senam Hipertensi

Berdasarkan hasil penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan demonstrasi senam hipertensi pada masyarakat RT 06 dengan 30 peserta didapatkan hasil yaitu sebagai berikut:

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Sebelum Penyuluhan Kesehatan

Pengetahuan	N	%
Rendah	15	50%
Cukup	10	33%
Tinggi	5	17%
Total	30	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa tingkat pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan senam hipertensi sebelum penyuluhan kesehatan menggunakan media Leaflet dan demonstrasi yaitu dengan pengetahuan rendah sebesar 50 %, pengetahuan cukup sebesar 33 % dan pengetahuan tinggi sebesar 17 %.

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Sesudah Penyuluhan Kesehatan

Pengetahuan	N	%
Rendah	5	17%
Cukup	6	20%
Tinggi	19	63%
Total	30	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa tingkat pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan senam hipertensi sesudah penyuluhan kesehatan menggunakan media Leaflet dan demonstrasi yaitu dengan pengetahuan rendah sebesar 17 %, pengetahuan cukup sebesar 20 % dan pengetahuan tinggi sebesar 63 %.

Berdasarkan hasil penyuluhan kesehatan di atas diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan senam hipertensi. Dibuktikan dengan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan senam hipertensi sebelum penyuluhan kesehatan menggunakan media Leaflet dan demonstrasi yaitu dengan pengetahuan rendah

sebesar 50 %, pengetahuan cukup sebesar 33 % dan pengetahuan tinggi sebesar 17 % dan tingkat pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan senam hipertensi sesudah penyuluhan kesehatan menggunakan media Leaflet dan demonstrasi yaitu dengan pengetahuan rendah sebesar 17 %, pengetahuan cukup sebesar 20 % dan pengetahuan tinggi sebesar 63 %.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khoirin & Juliasih (2020) menunjukkan bahwa distribusi frekuensi tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan berupa edukasi dengan media leaflet. Data diperoleh hasil skor pengetahuan sebelum dilakukan promosi kesehatan dari 30 responden, rata-rata responden memiliki pengetahuan baik sebanyak 19 responden yaitu sebesar 63,3%. Sedangkan hasil skor sesudah promosi kesehatan rata-rata responden memiliki pengetahuan baik sebanyak 29 responden yaitu sebanyak 96,7%. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kegiatan promosi kesehatan yang dilakukan.

Didukung oleh penelitian lainnya yang dilakukan oleh [10] dengan hasil kegiatan penyuluhan mengenai hipertensi dan simulasi senam kepada 24 orang responden di RW 11 Kampung Air didapatkan hasil bahwa adanya peningkatan pengetahuan dengan kategori cukup baik, dari sebelum dilakukan penyuluhan 58% dan sesudah penyuluhan terdapat peningkatan dengan kategori baik sebanyak 83%. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh [11] dengan hasil setelah diberikan penyuluhan kesehatan dengan menggunakan media leaflet yang berisikan tentang hipertensi, pengetahuan responden meningkat menjadi mayoritas bernilai 10 berjumlah 10 Orang (32,3%). Dan minoritas responden berpengetahuan dengan nilai 8 sebanyak 2 orang (6,5%). Ini menunjukkan pengetahuan penderita hipertensi mengalami peningkatan.

Penyuluhan kesehatan berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai berbagai aspek kesehatan, termasuk hipertensi. Melalui penyuluhan, informasi yang akurat dan mudah dipahami dapat disampaikan kepada masyarakat, sehingga mereka lebih sadar akan risiko, gejala, dan pentingnya pengendalian hipertensi. Penyuluhan juga dapat memotivasi individu untuk mengadopsi gaya hidup sehat, seperti diet rendah garam, olahraga teratur, dan menghindari rokok serta alkohol, yang merupakan faktor penting dalam pencegahan dan pengelolaan hipertensi [12].

4. Kesimpulan

Pengabdian kepada masyarakat khususnya kepada lansia menjadi sasaran dan diharapkan dapat diaplikasikan guna upaya pencegahan terjadinya hipertensi dalam kehidupan sehari-hari. Dengan

peningkatan pengetahuan tentang hipertensi, pengertian, tanda dan gejala, pencegahan dan penatalaksanaannya, diharapkan masyarakat dapat lebih waspada, selanjutnya bersedia melakukan pemeriksaan tekanan darah rutin ke Puskesmas. Program penyuluhan yang terarah dan efektif dapat menjadi strategi yang kuat untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat, yang pada akhirnya dapat berkontribusi pada penurunan angka kejadian dan komplikasi hipertensi. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengevaluasi dampak jangka panjang dari intervensi penyuluhan terhadap perubahan perilaku dan kontrol tekanan darah. Disarankan agar program penyuluhan hipertensi terus digalakkan dan diintegrasikan ke dalam layanan kesehatan primer, dengan mempertimbangkan karakteristik dan kebutuhan spesifik sasaran.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang, Pemerintahan Kecamatan Seberang Ulu II, Kelurahan 16 Ulu, RW 02, RT 06 Kota Palembang, masyarakat RT 06 dan Dosen pembimbing akademik serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat kesehatan ini.

Daftar Rujukan

- [1] Dewi, S. U., & Nuraeni, A. (2022). Pendidikan Kesehatan Senam Hipertensi dalam Upaya Pencegahan Komplikasi di Kebagusan Kecil. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 2(6), 1607–1614. <https://doi.org/10.54082/jamsi.491>.
- [2] Elfina Yulidar, Dini Rachmaniah, & Hudari Hudari. (2023). Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Pencegahan Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Grogol Tahun 2022. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(1), 264–274. <https://doi.org/10.55606/detector.v1i1.1531>.
- [3] Fakhriyah, Noor, A., Jubaidah, & Fitriani, L. (2021). Penyuluhan Hipertensi Melalui Whatsapp Group Sebagai Upaya Pengendalian Hipertensi. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(2), 435–442. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i2.4479>.

- [4] Insani, A., Fatimah, S., & Wardani, W. (2022). Senam dan Penyuluhan Kesehatan: Kegiatan Pencegahan Hipertensi Pada Masyarakat Kecamatan Meranti. *Shihatuna: Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 57–62. <https://doi.org/10.30829/shihatuna.v2i2.12791>.
- [5] Pangestika, V. R., Handayani, M. S., Dani, N., & Hutapea, R. L. (2022). Edukasi Kesehatan dan Senam Sehat guna Pencegahan Hipertensi pada Masyarakat. *PUNDIMAS: Publikasi Kegiatan Abdimas*, 1(1), 12–18. <https://doi.org/10.37010/pnd.v1i1.551>.
- [6] Ramadhini, D., Ritonga, N., Siregar, Y. F., Aswan, Y., Prodi, D., Kesehatan, I., Universitas, M., Royhan, A., Prodi, D., Kebidanan, I., Aufa, U., Padangsidempuan, R., & Hospital, T. D. (2021). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan dengan Menggunakan Media Leaflet terhadap Peningkatan Pengetahuan Penderita Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Tapanuli Selatan. 6(1), 121–125.
- [7] Retnaningsih, D., Retnaningsih, D., & Larassati, N. (2021). Peningkatan Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Metode Pendidikan Kesehatan Di Lingkungan Masyarakat. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 378–382. <https://doi.org/10.31004/cdj.v2i2.1683>.
- [8] Safitri, Y., Sudettyara, E., Suhariyati, E., Dina, R. D., Listari, F., Fadilah, F. Z., Melta, A., Santika, E., Putri, D. A., & Fadillah. (2024). Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi Di Puskesmas Langsung. 3, 17–20.
- [9] Sholihah, N. A., Maliga, I., Handayani, A. R., & Sakinah, S. (2022). Penyuluhan Kesehatan dan Senam Hipertensi di Posyandu Keluarga Semong Kabupaten Sumbawa. 3(2), 350–354.
- [10] Sofiana. (2020). Upaya Peningkatan Pengetahuan tentang Hipertensi Melalui Metode Penyuluhan. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2(1), 171–173.
- [11] Triandini, R. (2022). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Dua Puluh Tiga Ilir Kota Palembang Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 22(1), 308. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v22i1.1805>.
- [12] Wirmando, Payung, D. L., & Atbar, F. (2022). Edukasi dan Deteksi Dini Krisis Hipertensi pada Masyarakat Penderita Hipertensi di Kelurahan Batua, Kecamatan Manggala Makassar. *Karya Kesehatan Siwalima*, 1(1), 14–20. <https://ojs.ukim.ac.id/index.php/KKS.7>