Vol 2 No 3, Agustus 2023, pp 262-268 https://doi.org/10.59025/js.v2i3.103

Jurnal Masyarakat Madani Indonesia
e-ISSN: 2829-6702
https://syadani.onlinelibrary.id/

Implementasi Senam Hipertensi Dan Pendidikan Kesehatan Pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan Rawasari

Santa Maria Pangaribuan[1*], Henrianto Karolus Siregar[2], Loritta Yemina[2], Yenny Yenny[2], Sri Hunun Widiastuti[2]
[1]*Keperawatan Komunitas, AKPER RS PGI Cikini, DKI Jakarta, Indonesia*
[2]*Keperawatan Medikal Bedah, AKPER RS PGI Cikini, DKI Jakarta, Indonesia*
Corresponding author email: santamaria@akperrscikini.ac.id

INFO ARTIKEL

Diterima: 9 Juni 2023
Direvisi: 15 Juni 2023
Disetujui: 27 Juni 2023

***Keywords*:**

Hipertensi,
Lansia,
Pendidikan Kesehatan,
Senam Hipertensi

ABSTRAK

Tekanan darah tinggi atau hipertensi adalah faktor risiko utama pada penyakit kronis dan kematian. Senam hipertensi dianjurkan untuk pencegahan, pengobatan dan pengendalian hipertensi. Senam hipertensi merupakan salah satu penatalaksanaan non farmakologi yang dapat dilakukan dengan mudah dan tidak memerlukan biaya yang besar. Kegiatan dilakukan di Kelurahan Rawasari yang merupakan wilayah kerja Puskemas Kecamatan Cempaka Putih dengan sasaran masyarakat khususnya penderita hipertensi. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu Pendidikan kesehatan yang diawali dengan pre-test dan diakhir dengan post-test selanjutnya dilakukan demonstrasi senam hipertensi. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat berupa peningkatan pengetahuan peserta kegiatan tentang hipertensi setelah dilakukan kegiatan Pendidikan kesehatan. Nilai rata-rata (mean) sebelum Pendidikan kesehatan yaitu 5.88 dan meningkat setelah diberikan Pendidikan kesehatan dengan nilai rata-ratayaitu 8.50. Peserta kegiatan mampu melakukan senam hipertensi dan menjadi kegiatan olahraga yang dapat dilakukan secara individu maupun kelompok. Senam hipertensi dapat dilakukan setiap hari dengan mempertimbangkan kesehatan dan kemampuan penderita hipertensi. Diharapkan kegiatan ini menjadi kegiatan rutin dan berkesinambungan yang dapat dilakukan dengan melibatkan kader kesehatan dan menjadi salah satu aktivitas olahraga yang dapat dilakukan pada kegiatan posbindu

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License
Copyright@ Author (2023).

1. PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) menjadi penyebab utama kematian secara global di Indonesia. Salah satu Penyakit Tidak Menular (PTM) yang menjadi masalah kesehatan yang paling serius saat ini adalah penyakit hipertensi [1]. Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup berbahaya tidak hanya di Indonesia namun di dunia dikarenakan hipertensi merupakan faktor risiko utama yang mengarah kepada penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal yang mana pada tahun 2016 penyakit jantung iskemik dan stroke menjadi dua penyebab kematian utama di dunia [2]. Hipertensi atau yang sering disebut tekanan darah tinggi merupakaan kondisi dimana terjadi tekanan darah seseorang diatas nilai normal. Tekanan darah

dibagi menjadi tekanan sistolik dan diastolic. Tekenan darah sistolik merupakan darah yang keluar dari jantung untuk segera diedarkan ke seluruh tubuh. Sedangkan tekanan diastolic merupakan darah yang masuk ke jantung dalam keadaan istirahat. Tekanan darah yang normal yaitu tekanan darah yang memiliki angka sistol ≤ 140 mmHg serta diastole ≤ 90 mmHg [3].

Hipertensi seringkali tidak menimbulkan gejala, sementara tekanan darah yang semakin tinggi dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan komplikasi. Berbagai komplikasi yang dapat ditimbulkan sangat serius apabila tidak dilakukan tindakan pencegahan dan penanganan yang serius dapat menyebabkan terjadinya stroke, meningkatkan serangan jantung, dan gagal ginjal yang merupakan penyebab kematian tertinggi di Indonesia. Meningkatknya kejadian hipertensi dapat disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik, merokok, stress, status gizi yang tidak normal, dan gaya hidup yang tidak teratur [4].

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) mengatakan bahwa prevalensi global hipertensi saat ini sebesar 22% dari total populasi dunia. Prevalensi hipertensi tertinggi di Afrika sekitar 27 %. Asia Tenggara menempati urutan ke tiga tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% dari total populasi [5]. Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa angka prevalensi hipertensi pada penduduk usia > 18 tahun di Indonesia sebesar 34,1%. Prevalensi tersebut diperoleh dengan melakukan pengukuran tekanan darah yaitu apabila tekanan darah > 140/90 mmHG. Angka prevalensi tersebut lebih tinggi dari tahun 2013 yaitu sebesar 25,8 %. Provinsi Kalimantan Selatan memiliki angka prevalensi tertinggi sebesar 44,13% di ikuti provinsi Jawa Barat sebesar 39,6% dan Kalimantan Timur sebesar 39,3%. Sedangkan Provinsi DKI Jakarta pada tahun 2018 berada pada urutan kesembilan sebesar 33,43% dari 34 provinsi di Indonesia [6].

Penyakit hipertensi tidak pernah mengenal usia, penyakit ini akan menyerang semua usia baik lansia maupun usia dewasa, namun banyak kejadian peningkatan tekanan darah meningkat pada usia diatas 40 tahun. Semakin meningkatkan usia seseorang, maka semakin tinggi resiko terkena penyakit hipertensi. Gejala yang dapat ditimbulkan dari seseorang yang mengalami hipertensi yaitu sakit kepala, pusing, jantung berdebar, pandangan kabur, rasa sakit di dada, mudah capek, dan gelisah. Apabila gejala ini tidak segera dilakukan pengobatan dapat menimbulkan keparahan atau komplikasi yang diantaranya gangguan penglihatan, ganguan syaraf, gangggguan pada sistem kardiovaskuler, dan gangguan pada ginjal [7]. Pada penelitian sebelumya yang dilakukan oleh Tarigan, et al. [8] bahwa sebagian besar penderita hipertensi tidak mengetahui tentang asupan makanan yang bisa dikomsumsi dan aktivitas fisik yang tepat hal ini dapat terjadi karena para penderita berada dalam pendidikan yang kurang dan tidak terpapar informasi oleh petugas kesehatan. Salah satu penyebab yang mempengaruhi tingginya orang yang mengalami penyakit hipertensi karena kurangnya aktivitas fisik. Berdasarkan penatalaksanaan pada penyakit hipertensi terbagi menjadi dua bagian yaitu penatalaksanaan farmakologi dengan pemberian obat anti hipertensi dan penatalaksanaan non farmakologis dengan cara menghentikan merokok, menurunkan asupan garam, dan melakukan aktivitas fisik [14]. Berdasarkan data American College of Sport Medicine (ACSM) mengatakan bahwa aktivitas senam sangat bermanfaat bagi penatalaksanaan hipertensi. Aktivitas senam dilakukan dapat meningkatkan permeabilitas membrane meningkat pada otot yang berkontraksi, sehingga saat senam teratur dapat memperbaiki pengaturan tekanan darah[4].

Salah satu metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan melakukan pendidikan kesehatan dan implementasi senam hipertensi pada penderita hipertensi di Kelurahan Rawasari. Menurut Fahrun pada tahun 2017, senam hipertensi merupakan

olahraga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot – otot dan rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung. Berdasarkan data kunjungan poli lansia pada laporan tahunan Puskesmas Kecamatan Cempaka Putih adalah hipertensi dengan jumlah penderita mencapai 3720 orang yang menyebar di beberapa kelurahan di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Cempaka Putih. Penyakit hipertensi mendapat julukan sebagai "Silent Killer" karena pada dasarnya penyakit ini timbul dengan gejala atau tanpa gejala. Hasil identifikasi masalah yang ditemukan tim pengabdian masyarakat bekerjasama dengan mahasiswa praktek Angkatan 52 Akper RS PGI Cikini saat survey awal didapatkan kurangnya pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi dan tidak mengetahui olahraga yang tepat bagi masyarakat yang menderita hipertensi. Sehingga tim pengabdian masyarakat memutuskan untuk mengambil topik penyuluhan yang berkaitan dengan penyakit hipertensi. Intervensi yang dilakukan berupa senam hipertensi. Diharapkan dengan kegiatan ini masyarakat memahami tentang hipertensi dan menerapkan senam hipertensi serta dapat menjadi aktivitas rutin yang dapat dilakukan lansia bersama para kader saat pelaksanaan posbindu.

2. METODE PELAKSANAAN

2.1 Pra Kegiatan

Tim pengabdian masyarakat mengurus perizinin untuk melakukan Tri Dharma Perguruan Tinggi ke Puskesmas Kecamatan Senen melalui Sudinkes. Setelah mendapatkan izin, tim pengabdi bekerjasama dengan penanggungjawab poli lansia dan kader untuk memudahkan melakukan senam hipertensi dan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi. Penanggungjawab poli lansia memberikan jadwal yang ada terkait pelaksanaan Posyandu, Posbindu, dan Pos Lansia. Tim kader bergerak untuk mengkoordinir penderita hipertensi di wilayah Rawasari bersama dengan tim pengabdi.

2.2 Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan senam hipertensi dan Pendidikan kesehatan tentang hiepertensi dilakukan pada tanggal 14 Desember 2022 di Kelurawan Rawasari. Kegiatan diawali dengan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan senam hipertensi. Selanjutnya dilakukan demonstrasi senam hipertensi yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat dan didampingi oleh fasilitator yaitu mahasiswa Praktek Keperawatan Komunitas Angkatan 52 Akper RS PGI Cikini. Sebelum dan sesudah diberikan materi maupun demonstrasi senam hipertensi perlu dilakukan pre-test dan post test. Hal ini dilakukan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta setelah materi diberikan.

3. HASIL & PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung dengan baik pada tanggal 14 Desember 2022 dengan jumlah peserta 16 orang. Kegiatan dihadiri oleh Pihak Puskesmas Kecamatan Cempaka putih, Kader, mahasiswa praktek komunitas Angkatan 52 Akper RS PGI Cikini. Kegiatan dilakukan selama satu hari. Kegiatan dimulai dengan kata sambutan dari pihak puskesmas dan Ketua tim pengbadian kepada masyarakat. Selanjutnya dilakukan brainstorming kepada para peserta yang hadir apakah ada yang mengetahui defenisi hipertensi. Satu peserta menyampaikan gagasan namun belum tepat. Selanjutnya diberikan pre-test untuk mengetahui pemahaman peserta yang hadir sebelum diberikan Pendidikan kesehatan tentang hipertensi. Pretest diberikan dalam 5 item pertanyaan dengan jawaban

benar salah sehingga memudahkan peserta untuk mengisi dengan waktu yang singkat. Setelah semua peserta mengumpulkan pre-test, tim pengabdian memastikan semua jawaban terisi oleh peserta kegiatan. Selanjutnya, tim pengabdian kepada masyarakat memberikan pendidikan kesehatan tentang hipertensi meliputi pengertian, penyebab, tanda gejala, komplikasi, pencegahan, pengertian senam hipertensi dan manfaatnya. Setelah materi disampaikan selanjutnya sesi tanya jawab. Kemudian peserta mengisi kembali post-test dengan jumlah 5 item pertanyaan untuk mengukur kemampuan peserta tentang hipertensi dan senam hipertensi setelah materi yang diberikan. Setelah semua peserta mengisi post-test selanjutnya tim pengabdian kepada masyarakat medemonstrasikan senam hipertensi. Senam hipertensi dipimpin oleh 2 orang instruktur dan anggota pengabdi lainnya menjadi fasilitator berada disamping para peserta untuk mendampingi dan memotivasi para peserta melakukan senam hipertensi. Tim pengabdian masyarakat menyampaikan kepada seluruh peserta jika tidak sanggup atau mengalami kelelalahan saat senam dipersilahkan untuk duduk. Setelah kegiatan senam hipertensi dan pendidikan kesehatan selesai, peserta yang aktif selama kegiatan yang menjawab maupun bertanya diberikan doorprize. Pada akhir kegiatan ditutup dengan foro bersama dan penutupan.

Masyarakat sangat antusias dalam mengikuti kegiatan senam hipertensi dan pendidikan kesehatan tentang hipertensi. Peserta yang hadir 90% lansia dengan hipertensi. Hal ini dikarenakan peserta usia dewasa yang menderita hipertensi harus bekerja sehingga tidak dapat mengikuti kegiatan. Kegiatan PKM ini tidak akan terlaksana dengan baik tanpa dukungan dari Kepala Puskesmas Kecamatan Cempaka Putih serta pihak RW dan RT kelurahan Rawasari. Pada pelaksanaan senam hipertensi dan pendidikan kesehatan terlihat masyarakat sangat antusias untuk mengikuti kegiatan. Lansia yang sudah mengalami keterbatasan anggota gerak ikut hadir di posbindu lansia dan berupaya ikut melakukan senam hipertensi. Penderita hipertensi sering ditemukan kasus orang dengan pengetahuan yang kurang dan hal itu akan menyebabkan terjadi komplikasi yang cepat sehingga akan menjadi beban bagi keluarga dan masyarakat (Depkes, 2011). Pada penelitan yang dilakukan di kelurahan Tonja menunjukan bahwa beberapa responden mengatakan tekanan darahnya sering meningkat dikarenakan tidak patuh dalam melaksanakan diet dan olahraga [9]. Senam Hipetensi berdampak meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terdapat otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Hermawan, 2017). Dalam mengatasi tingkat hipertensi maka penderita hipertensi perlu melakukan senam hipertensi untuk mencegah komplikasi dan mengontrol tekanan darah [10]. Penelitian lain yang dilakukan di UPT PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru tahun 2022 menunjukkan ada pengaruh pemberian senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah tinggi terhadap 16 responden kelompok intervensi ditandai dengan ada penurunan yang signifikan antara pre-test dan post-test setelah diberikan perlakuan senam hipertensi pada kelompok eksperimen [11]. Hal tersebut dikarenakan efek dari senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hal ini sesuai dengan salah satu pencegahan hipertensi yang dianjurkan pemerintah dalam selogan CERDIK yaitu Rajin aktivitas fisik (P2PTM Kemenkes RI, 2019). Untuk kegiatan kedua dilakukan sesi tanya jawab kegiatan pendidikan kesehatan hipertensi. Pada saat sesi tanya jawab kegiatan pendidikan kesehatan 4 orang peserta kegiatan bertanya tentang hipertensi diantaranya (i) apakah hipertensi dapat disembuhkan (ii) apakah makanan yang dapat mencegah hipertensi (iii) berapa gram jumlah garam yang boleh dikonsumsi setiap hari penderita hipertensi (iv) apakah hipertensi dapat menyebabkan masalah kesehatan yang lebih serius. Semua pertanyaan dijawab dengan jelas dan rinci oleh tim

pengabdian dan pihak puskesmas yang juga hadir saat kegiatan penyuluhan.



Gambar 1 Pembagian doorprize bagi lansia yang aktif bertanya dan menjawab selama kegiatan

Pada saat sesi pre-test dan post-test peserta kegiatan yang tidak mampu mengisi sendiri juga dibantu oleh mahasiswa praktek komunitas Angkatan 52 Akper RS PGI Cikini khususnya peserta lansia.

Adapun hasil pre dan post test kegiatan ini adalah sebagai berikut..

Tabel 1 Hasil Pre Test dan Post Test Pendidikan Kesehatan tentang Hipertensi

Pengetahuan	Mean	Minimum	Maximum	Standar Deviasi
Pre Test	5.88	0	10	3.69
Post Test	8,50	2	10	2.48

Tabel 1 menunjukkan perbedaan pengetahuaan peserta kegiatan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang hipertensi. Setelah kegiatan pendidikan kesehatan pengetahuan peserta mengalami peningkatan yang terlihat dari nilai rerata (Mean) yang sebelumnya 5,88 menjadi 8,50. Nilai minimum pada saat sebelum pendidikan kesehatan diberikan yaitu nol (0) artinya terdapat peserta yang menjawab pre test dengan nilai nol atau tidak ada jawab yang benar sama sekali. Namun terjadi peningkatan saat sesudah pendidikan kesehatan diberikan, nilai minimum menjadi dua (2). Meskipun nilai rerata (mean) sebelum dan sesudah kegiatan tidak jauh berbeda namun sudah ada peningkatan. Hal ini mungkin terjadi karena 90% peserta penyuluhan adalah lansia. Hal ini sejalan dengan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan Kurniasari and Alrosyidi [13] yang mengungkapkan bahwa sosialisasi yang diberikan kepada masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan mereka tentang suatu penyakit. Hal yang sama juga terjadi pada penelitian Nelwan, 2019 menunjukkan bahwa adanya perubahan pengetahuan responden untuk tingkat pengetahuan baik dari 56,5% (pre-test) menjadi 70% (pos-tets) dan menunjukan bahwa tindakan promosi kesehatan berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan responden tentang hipertensi. Penyakit hipertensi yang ada dimasyarakat harus menjadi perhatian banyak pihak hal ini dikarenakan hipertensi juga biasa dikenal dengan sebutan the silent killer merupakan salah satu pembunuh tanpa diketahui dan dapat mengacam jiwa sebelum penderita memeriksaakan tekanan darahnya, jika keadaan ini dibiarkan dalam waktu lama biasa menyebabkan kematian dan bisa menimbulkan komplikasi penyakit, merupakan salah satu penyebab penyakit gagal ginjal kronik [12].




Gambar 2 Tim PKM bersama dengan Pihak Puskesmas memberikan Pendidikan kesehatan dan senam hipertensi bagi masyarakat khususnya penderita hipertensi

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan pemberian edukasi tentang hipertensi serta implementasi senam hipertensi didapatkan hasil bahwa pengetahuan masyarakat tentang hipertensi meningkat setelah mendapatkan materi tentang hipertensi, sehingga masyarakat mengetahui tentang pengertian, penyebab, tanda dan gejala, komplikasi pencegahan hipertensi. Masyarakat yang terlibat sebagai peserta penyuluhan mendapatkan pemahaman tentang senam hipertensi dan manfaatnya . Masyarakat yang hadir sebagai peserta penyuluhan mampu mendemonstrasikan kembali senam hipertensi. Penting dilakukan kegiatan yang berkelanjutan dikemas dengan metode yang lebih menarik selain senam hipertensi yang bermanfaat dalam manajemen hipertensu sehingga masyarakat mau melakukannya dengan rutin.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih tim pengabdian kepada masyarakat kepada Pihak Akper RS PGI Cikini yang senantiasa memberikan bantuan dan mendukung kegiatan Tri Dharma perguruan tinggi sehingga kegiatan pengabdian ini dapat dilaksanakan. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada mahasiswa Praktek Lapangan Angkatan 52 Akper RS PGI Cikini, Petugas Kesehatan dan kader di Puskesmas Kecamatan Cempaka Putih yang terlibat dari awal persiapan hingga pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan dengan sangat baik.

DAFTAR PUSTAKA

[1] J. Ansar, I. Dwinata, and M. Apriani, “Determinan kejadian hipertensi pada pengunjung posbindu di wilayah kerja Puskesmas Ballaparang Kota Makassar,” *J. Nas. Ilmu Kesehat.*, vol. 1, no. 3, pp. 28–35, 2019.

[2] I. Herawati *et al.*, “Edukasi Slow Deep Breathing Exercise nUntuk Mengatasi Hipertensi Pada Posyandu Lansia Abadi 9,” *Indones. J. Community Serv. Eng. Educ.*, vol. 3, no. 1, pp. 9–16, 2022.

[3] C. T. Wahyudi, R. Zakiya, S. A. M. Adyani, and D. L. Tobing, “Implementasi Senam Hipertensi pada Kelompok Dewasa Penderita Hipertensi,” *J. Abdidas*, vol. 3, no. 5, pp. 853–859, Oct. 2022, doi: 10.31004/abdidas.v3i5.676.

[4] M. A. Moonti, N. Rusmianingsih, A. Puspanegara, M. L. Heryanto, and M. D. Nugraha, “Senam Hipertensi Untuk Penderita Hipertensi,” *J. Pemberdaya. dan Pendidik. Kesehat.*,

vol. 2, no. 01, pp. 44–50, Dec. 2022, doi: 10.34305/jppk.v2i01.529.

[5] K. Maulidah, “Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Dukungan Keluarga Dengan Upaya Pengendalian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Cikampek Kabupaten Karawang.” Universitas Siliwangi, 2022.

[6] Y. Siswanto, S. A. Widyawati, A. A. Wijaya, B. D. Salfana, and K. Karlina, “Hipertensi pada Remaja di Kabupaten Semarang,” *J. Penelit. dan Pengemb. Kesehat. Masy. Indones.*, vol. 1, no. 1, Oct. 2020, doi: 10.15294/jppkmi.v1i1.41433.

[7] S. E. Susanto and T. H. Wibowo, “Effectiveness Of Giving Deep Relaxation To Reduce Pain In Hypertension Patients In Edelweis Room Down, Kardinah Tegal Hospital,” *J. Inov. Penelit.*, vol. 3, no. 4, pp. 5841–5846, 2022.

[8] A. R. Tarigan, Z. Lubis, and S. Syarifah, “Pengaruh Pengetahuan, Sikap Dan Dukungan Keluarga Terhadap Diet Hipertensi Di Desa Hulu Kecamatan Pancur Batu Tahun 2016,” *J. Kesehat.*, vol. 11, no. 1, pp. 9–17, Jun. 2018, doi: 10.24252/kesehatan.v11i1.5107.

[9] K. C. C. Dewi, N. K. G. Prapti, and I. K. Saputra, “Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kepatuhan penatalaksanaan diet lansia dengan hipertensi di lingkungan Kelurahan Tonja,” *J. Keperawatan Community Publ. Nurs. Ners*, 2016.

[10] N. P. Sumartini, Z. Zulkifli, and M. A. P. Adhitya, “Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019,” *J. Keperawatan Terpadu (Integrated Nurs. Journal)*, vol. 1, no. 2, p. 47, Oct. 2019, doi: 10.32807/jkt.v1i2.37.

[11] D. Efliani, A. Ramadia, and N. Hikmah, “Efektifitas Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Upt Pstw Khusnul Khotimah Pekanbaru,” *Menara Med.*, vol. 4, no. 2, Apr. 2022, doi: 10.31869/mm.v4i2.3172.

[12] S. N. Elmiani and S. Darmawan, “Faktor yang berhubungan dengan kepatuhan dalam menjalankan diet pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas larompong kabupaten luwu,” *J. Ilm. Kesehat. Diagnosis*, vol. 4, no. 2, pp. 213–220, 2014.

[13] S. Kurniasari and A. F. Alrosyidi, "Penyuluhan tentang Hipertensi dan Pemeriksaan Tekanan Darah pada Kelompok Ibu-ibu di Desa Bettet, Pamekasan," Darmabakti: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat, vol. 1, no. 2, pp. 74-78, 2020.

[15] H. Masriadi, "Epidemiologi Penyakit Tidak Menular. Jakarta: CV," Trans Info Media, Hal, pp. 359-370, 2016.