

PROGRAM PENINGKATAN KNOWS-HYPE (*KNOWLEDGE AND SELF-AWARENESS FOR HYPERTENSION PREVENTION*) PADA REMAJA DI SMAN 2 SAMPANG**Mery Eka Yaya Fujianti^{1*}, Desi Holifatus Su'aida², Ida Wahyuni³**Department of Nursing, Faculty of Health Sciences, Universitas Nazhatut Thullab Al-Muafa,
Sampang, Indonesiamery651997@gmail.com**Abstract**

Hypertension is a non-communicable disease that has high morbidity and mortality rates. Hypertension is known as the silent killer because it does not show clear symptoms so it needs to be treated immediately so as not to cause complications and become a risk factor for other diseases. The KNOWS-HYPE improvement program for adolescents is one of the efforts to prevent hypertension in adolescents. This program aims to improve adolescent knowledge and self-awareness in preventing hypertension. Activities carried out to improve adolescent knowledge and self-awareness are by providing health education about hypertension. Community service is carried out by measuring blood pressure first, then continued with a pre-test, providing health education, and ending with a post-test. Participants in this activity were 25 students of SMAN 2 Sampang. This activity went well and smoothly, participants actively asked questions during the activity. The results of the level of knowledge during the pre-test found that there were participants with less knowledge (20%), and during the post-test most had sufficient knowledge (56%). The results of Self Awareness during the post-test increased in the good category, namely from 64% to 84%. It can be concluded that providing health education can improve adolescent knowledge regarding the definition, classification, causes, symptoms, complications, risk factors, management, prevention and control of hypertension, and increase adolescent self-awareness in preventing hypertension.

Keywords: hypertension, prevention, adolescents**Abstrak**

Hipertensi adalah penyakit tidak menular yang memiliki angka morbiditas dan mortalitas yang tinggi. Hipertensi dikenal dengan *the silent killer* karena tidak menampilkan gejala yang jelas sehingga perlu segera ditangani agar tidak menyebabkan komplikasi dan menjadi faktor risiko penyakit lain. Program peningkatan KNOWS-HYPE pada remaja menjadi salah satu upaya dalam mencegah terjadinya hipertensi pada remaja. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan *self awareness* remaja dalam pencegahan hipertensi. Kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan *self awareness* remaja yaitu dengan pemberian pendidikan kesehatan mengenai hipertensi. Pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan pengukuran tekanan darah terlebih dahulu, kemudian dilanjutkan dengan *pre-test*, pemberian pendidikan kesehatan, dan diakhiri dengan *post-test*. Partisipan dalam kegiatan ini yaitu 25 siswa/i SMAN 2 Sampang. Kegiatan ini berlangsung dengan baik dan lancar, partisipan aktif bertanya saat kegiatan berlangsung. Hasil tingkat pengetahuan saat *pre-test* ditemukan adanya partisipan dengan pengetahuan kurang (20%), dan saat *post-test* sebagian besar memiliki pengetahuan cukup (56%). Hasil *Self Awareness* saat *post-test* mengalami peningkatan pada kategori baik yaitu dari 64% menjadi 84%. Dapat disimpulkan bahwa pemberian pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan remaja mengenai definisi, klasifikasi, penyebab, gejala, komplikasi, faktor risiko, penatalaksanaan, pencegahan dan pengendalian hipertensi, serta meningkatkan kesadaran diri remaja dalam mencegah hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Pencegahan, Remaja

Submitted: 2024-12-12

Revised: 2024-12-17

Accepted: 2024-12-21

Pendahuluan

Saat ini, penyakit tidak menular memiliki angka morbiditas dan mortalitas yang tinggi sehingga menjadi masalah kesehatan bagi masyarakat. Perubahan pada pola hidup menjadi penyebab terjadinya peningkatan kejadian penyakit tidak menular salah satunya yaitu penyakit hipertensi (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023). Hipertensi merupakan suatu penyakit yang ditandai dengan terjadinya peningkatan pada tekanan darah sistolik (≥ 140 mmHg) dan/atau diastolik (≥ 90 mmHg) (Kementerian Kesehatan, 2023). Hipertensi dikenal dengan *the silent killer* karena

seseorang yang terkena hipertensi tidak menampilkan gejala yang jelas bahkan mereka tidak sadar akan keadaannya. Penyakit hipertensi perlu segera ditangani karena apabila tidak segera ditangani akan menyebabkan komplikasi dan menjadi faktor risiko penyakit lain seperti gagal jantung, stroke, gagal ginjal, dan lain-lain (Astuti et al., 2021; Kartika et al., 2021).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa hipertensi dapat terjadi pada remaja dan kejadiannya ditemukan meningkat setiap tahunnya. Keadaan ini kebanyakan tidak disadari oleh para remaja sehingga menjadi penyebab munculnya hipertensi di usia dewasa maupun lansia (Siswanto et al., 2020). Penyakit hipertensi yang terjadi pada remaja berhubungan dengan beberapa faktor diantaranya indeks massa tubuh (IMT), obesitas, dan aktivitas fisik (Setiana et al., 2022). Secara global, kejadian hipertensi pada remaja terjadi pada usia 18-24 tahun sebanyak 13,2% dan kejadian pada usia 25-34 tahun sebesar 20,1% (Kementerian Kesehatan, 2019). Hal ini menunjukkan bahwasanya penyakit hipertensi yang terjadi pada remaja menjadi masalah yang perlu dilakukan pencegahan dan juga pengendalian supaya tidak terjadi penurunan kinerja organ tubuh yang dapat mengakibatkan penyakit kardiovaskuler dan kelumpuhan (Rahma et al., 2021).

Permasalahan pada mitra yaitu kurangnya pengetahuan mengenai penyakit hipertensi seperti penyebab hipertensi dan bagaimana cara pencegahan yang dapat dilakukan sehingga kesadaran diri remaja untuk melakukan pencegahan penyakit hipertensi masih kurang. Pencegahan hipertensi bisa dilakukan dengan menerapkan pola hidup sehat seperti pola makan sehat, rutin melakukan aktivitas fisik, tidak merokok, tidak mengonsumsi garam dan minyak berlebihan, tidak minum alkohol, dan mengelola stres dengan baik. Kebanyakan remaja tidak mengetahui cara pencegahan hipertensi seperti tidak rutin melakukan aktivitas fisik, tidak bisa mengelola stres dengan baik, dan suka mengonsumsi makanan cepat saji (Octafyananda et al., 2021).

Program Peningkatan Knows-Hype (Knowledge and Self-Awareness for Hypertension Prevention) bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran diri remaja akan pencegahan hipertensi. Kegiatan yang dilakukan yaitu pemberian edukasi dan informasi mengenai penyakit hipertensi dan cara pencegahan yang bisa dilakukan, serta upaya untuk meningkatkan kesadaran remaja melalui ceramah dan diskusi. Oleh karena itu, Program Knows-Hype dilaksanakan sebagai pengabdian kepada masyarakat oleh dosen dan mahasiswa.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dalam waktu satu bulan yaitu pada bulan Juli 2024 di SMAN 2 Sampang dan bertempat di salah satu ruangan kelas di sekolah tersebut. Sasaran PKM adalah remaja di SMAN 2 Sampang, Kabupaten Sampang. Jumlah partisipan yaitu sebanyak 25 siswa atau siswi. Alat-alat yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yaitu LCD, laptop, dan juga kamera. Sarana atau alat pendukung yang digunakan yaitu meja absensi, daftar hadir, alat tulis, kuesioner, dan materi presentasi dalam bentuk powerpoint. Data yang dikumpulkan meliputi identitas siswa/i, data pengetahuan dan kesadaran diri yang didapat dari formulir identitas dan kuesioner pengetahuan serta kesadaran diri.

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini yaitu dari persiapan kegiatan meliputi kegiatan survei kelompok sasaran dan tempat, permohonan izin kegiatan pengabdian masyarakat kepada pengurus dan kepala sekolah, pengurusan administrasi (surat-menyurat), persiapan sarana dan prasarana, serta persiapan tempat untuk pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat di salah satu ruangan kelas dan diakhiri dengan evaluasi.

Pada awal kegiatan, tim pengabdian masyarakat melakukan pengukuran tekanan darah pada para peserta menggunakan tensimeter. Kemudian, kegiatan penyuluhan dibuka dengan pengenalan dengan para peserta, kemudian dilanjutkan dengan pemberian sambutan dari dosen selaku koordinator pengabdian kepada masyarakat. Setelah itu, tim pengabdian kepada masyarakat memberikan kuesioner pre-test untuk mendapatkan data pengetahuan dan kesadaran diri siswa/i terkait pencegahan hipertensi. Setelah pre-test selesai dilaksanakan, dilanjutkan dengan

pemberian materi penyuluhan. Setelah selesai pemberian materi penyuluhan maka dilakukan evaluasi dengan memberikan kembali kuesioner post-test.

Hasil pre-test dan post-test diinput pada Microsoft Excel untuk kemudian dianalisis menggunakan SPSS. Analisis data dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi dan presentase untuk membandingkan tingkat pengetahuan pre-test dan post-test. Uji yang digunakan untuk mengetahui adanya perbedaan yang signifikan yaitu menggunakan uji t berpasangan.

Hasil dan Pembahasan

Pengabdian kepada masyarakat adalah usaha untuk menyebarluaskan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni kepada masyarakat. Kegiatan tersebut harus mampu memberikan suatu nilai tambah bagi masyarakat, baik dalam kegiatan ekonomi, kebijakan, dan perubahan perilaku (sosial). Uraikan bahwa kegiatan pengabdian telah mampu memberi perubahan bagi individu/masyarakat maupun institusi baik jangka pendek maupun jangka panjang.

Pada bagian ini uraikanlah bagaimana kegiatan dilakukan untuk mencapai tujuan. Jelaskan indikator tercapainya tujuan dan tolak ukur yang digunakan untuk menyatakan keberhasilan dari kegiatan pengabdian yang telah dilakukan. Ungkapkan keunggulan dan kelemahan luaran atau fokus utama kegiatan apabila dilihat kesesuaiannya dengan kondisi masyarakat di lokasi kegiatan. Jelaskan juga tingkat kesulitan pelaksanaan kegiatan maupun produksi barang dan peluang pengembangannya kedepan. Artikel dapat diperkuat dengan dokumentasi yang relevan terkait jasa atau barang sebagai luaran, atau fokus utama kegiatan. Dokumentasi dapat berupa gambar proses penerapan atau pelaksanaan, gambar prototype produk, tabel, grafik, dan sebagainya.

Tabel dan gambar merupakan bagian dari naskah dan tidak dipisah dari badan naskah. Letakkanlah tabel dan gambar di tempat yang sesuai dengan narasi sehingga mereka melengkapi narasi. Tabel dan gambar diberi nomor urut berdasarkan urutan kemunculannya pada naskah. Tabel dan gambar harus diberi judul. Nomor-nomor tersebut diikuti dengan judul tabel dan gambarnya. Tampilan tabel dapat dilihat pada Tabel 1.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 24 Agustus 2024 yang bertempat di salah satu ruang kelas di SMAN 2 Sampang. Jumlah partisipan dalam kegiatan ini yaitu 25 orang. Pada saat pelaksanaan kegiatan ini, partisipan tampak antusias. Hal ini terlihat dari keaktifan partisipan dalam tanya jawab saat kegiatan berlangsung. Hasil pengabdian kepada masyarakat disajikan dalam tabel di bawah ini.

Tabel 1. Pengetahuan dan Self Awareness Pre-Test dan Post Test

Kategori	Pre-Test		Post-Test	
	n	%	n	%
Pengetahuan				
a Kurang	5	20,0	0	0,0
b Cukup	15	60,0	14	56,0
c Baik	5	20,0	11	44,0
Self Awareness				
a Kurang	9	36,0	4	16,0
b Baik	16	64,0	21	84,0

Berdasarkan tabel di atas, sebelum intervensi terdapat pasrtisipan yang memiliki pengetahuan kurang (20%). Setelah intervensi, tidak ada partisipan dengan pengetahuan kurang dan sebagian

besar memiliki pengetahuan cukup (56%). Sedangkan self awareness sebelum dan setelah intervensi mengalami peningkatan pada kategori baik yaitu dari 64% menjadi 84%.

Tabel 2: Hasil Uji Pre Test dan Post Test

Kategori	Jenis Test	Mean	Standar Deviasi	P value
Pengetahuan	<i>Pre Test</i>	-0,440	0,651	0,002
	<i>Post Test</i>			
Self Awareness	<i>Pre Test</i>	-0,200	0,408	0,022
	<i>Post Test</i>			

Berdasarkan uji t berpasangan didapatkan p value pada pengetahuan yaitu 0,002 dan p value pada self awarenees yaitu 0,022. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada perbedaan pre-test dan post test ($p < 0,05$) baik pada pengetahuan maupun self awarenees.

Tingkat pengetahuan partisipan sebelum intervensi terdapat 15 orang dengan kriteria cukup dan 5 orang dengan kriteria baik. Hasil ini meningkat setelah pemberian intervensi dimana partisipan yang memiliki pengetahuan cukup sebanyak 14 orang dan pengetahuan dengan kriteria baik sebanyak 11 orang. Sedangkan self awarenees partisipan sebelum intervensi sebagian besar dalam kategori baik sebanyak 16 orang dan setelah intervensi meningkat menjadi 21 orang. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa partisipan mampu memahami materi yang diberikan dan harapannya para remaja dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran diri dalam mencegah kejadian hipertensi pada remaja. Hasil PkM ini sejalan dengan hasil pengabdian yang dilakukan oleh Ekaningrum (2023) yang menunjukkan bahwa pengetahuan mengenai pencegahan dan penatalaksanaan hipertensi meningkat setelah pemberian penyuluhan terkait pencegahan dan penatalaksanaan hipertensi.

Materi penyuluhan yang disampaikan yaitu meliputi prevalensi hipertensi, definisi, klasifikasi, penyebab, gejala, komplikasi, faktor risiko, penatalaksanaan, pencegahan dan pengendalian hipertensi. Prevalensi hipertensi memaparkan kejadian hipertensi pada remaja dan faktor risiko yang dijelaskan meliputi faktor risiko yang bisa diubah dan faktor risiko yang tidak dapat diubah. Pencegahan hipertensi menjelaskan tentang CERDIK dan pengendalian hipertensi menjelaskan tentang PATUH. Pertanyaan yang diajukan oleh siswa/I mengenai penatalaksanaan hipertensi yaitu kapan orang dengan hipertensi dianjurkan untuk minum obat. Orang dengan hipertensi dianjurkan untuk mengubah gaya hidup misalkan dengan menjaga berat badan, mengatur pola makan, olahraga, menghindari stress, dan berhenti merokok. Apabila gagal mencapai target tekanan darah maka dianjurkan menggunakan obat-obatan.

Pengetahuan diperoleh melalui pemahaman tentang sesuatu yang terjadi dengan cara mengamati dan merasakan objek tertentu. Pengetahuan tentang hipertensi dapat diartikan sebagai pemahaman responden mengenai berbagai aspek hipertensi. Pengetahuan dapat diperoleh dari informasi, dimana semakin baik kualitas informasi yang diterima maka pemahaman atau pengetahuan yang diperoleh juga semakin baik. Salah satu bentuk informasi untuk meningkatkan pengetahuan dapat melalui penyuluhan atau pendidikan kesehatan (Simanjuntak et al., 2021; Retnaningsih & Larasati, 2021).

Pendidikan kesehatan adalah kegiatan yang dapat membantu individu, kelompok, atau masyarakat dalam mengatasi masalah kesehatan melalui proses pembelajaran. Upaya ini bertujuan untuk mendorong masyarakat melakukan perubahan, tindakan, dan pemeliharaan guna meningkatkan taraf kesehatan mereka. Hasil yang diharapkan dari pendidikan kesehatan adalah peningkatan pengetahuan, yang akan menjadi pedoman dalam memperbaiki gaya hidup sehat (Marbun & Hutapea, 2022). Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan setelah pemberian pendidikan kesehatan. Hal ini tampak dari semakin meningkatnya pengetahuan pasrtisipan setelah pemberian intervensi. Semakin bertambahnya

pengetahuan tentang hipertensi maka partisipan juga akan lebih mampu melakukan langkah-langkah pencegahan hipertensi.

Pengetahuan sangat penting dalam menentukan perilaku seseorang, karena pengetahuan membentuk dasar bagi perilaku mereka. Pengukuran pengetahuan remaja mengenai pencegahan hipertensi dapat membantu dalam mengevaluasi kesadaran remaja tentang kesehatan mereka (Simanjuntak et al., 2021). Kesadaran diri (self awareness) melibatkan pemahaman tentang bagaimana seseorang berpikir, merasakan, mempercayai, dan berperilaku pada setiap saat (Lestari et al., 2022). Self awareness dapat ditingkatkan melalui pemberian edukasi untuk meningkatkan status kesehatan (Usman et al., 2023). Pendidikan kesehatan sangat penting untuk membangun kesadaran diri individu dalam mencegah penyakit salah satunya hipertensi. Pemberian pendidikan kesehatan tentang hipertensi menjadi penanganan terbaik untuk meningkatkan pengetahuan dan juga kesadaran diri individu dalam hal mencegah terjadinya hipertensi (Insani et al., 2022).

Pemberian pendidikan kesehatan bertujuan untuk memberikan informasi guna mencegah dan mengendalikan terjadinya hipertensi dan membentuk kesadaran diri remaja untuk aktif dalam mengontrol tekanan darah. Kegiatan ini dapat memberikan informasi kepada remaja dalam mengatur pola makan dan melakukan pemeriksaan status gizi. Pemeriksaan status gizi dapat dilakukan dengan menghitung IMT. Hal ini untuk mencegah terjadinya obesitas. Salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk mencegah obesitas yaitu dengan melakukan aktivitas fisik (Rahman et al., 2021). Peningkatan kesadaran diri dapat memicu remaja untuk melaksanakan gaya hidup sehat dan mau melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Harapannya individu juga dapat melaksanakan anjuran yang dapat meningkatkan kesehatan (Nugroho et al., 2024). Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja tentang pencegahan hipertensi sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan remaja.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema "Program Peningkatan Knows-Hype (Knowledge And Self Awareness For Hypertension Prevention) Pada Remaja di SMAN 2 Sampang" dilaksanakan dengan baik dan berlangsung lancar. Luaran yang didapatkan dari kegiatan ini yaitu meningkatnya pengetahuan remaja mengenai definisi, klasifikasi, penyebab, gejala, komplikasi, faktor risiko, penatalaksanaan, pencegahan dan pengendalian hipertensi. Selain itu, meningkatnya kesadaran diri remaja dalam mencegah hipertensi. Hal ini tampak dari hasil pengukuran pengetahuan dan kesadaran diri remaja sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan, dimana hasilnya didapatkan meningkat. Berdasarkan hasil dari kegiatan ini, maka rekomendasi pada kegiatan selanjutnya yaitu dapat diterapkan pada sasaran lainnya. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran diri para remaja untuk mencegah terjadinya hipertensi dan dapat melakukan penanganan serta pengendalian hipertensi untuk mencegah terjadinya penyakit yang lebih serius.

Daftar Pustaka

- Astuti, verra W., Tasman, & Amri, L. F. (2021). Prevalensi dan Analisis Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang. *Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9 (1), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.53345/bimiki.v9i1.185>
- Ekaningrum, A. Y. (2023). Program Terpadu Raph (Raise Awareness To Prevent Hypertension) Dalam Upaya Pencegahan Hipertensi Pada Remaja Di SMKN 62 Jakarta. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Maju*, 4 (01), 13–18. <https://doi.org/10.33221/jpmim.v4i01.2300>
- Insani, A., Fatimah, S., & Wardani, W. (2022). Senam dan Penyuluhan Kesehatan: Kegiatan Pencegahan Hipertensi Pada Masyarakat Kecamatan Melati. *Shihatuna: Jurnal Pengabdian*

- Kesehatan Masyarakat*, 2 (2), 57–62. <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/shihatuna/index>
- Kartika, M., Subakir, & 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.
- Kementerian Kesehatan. (2019). Laporan Nasional Riskesdas 2018. In T. R. 2018 (Ed.), *Lembaga Penerbit Balitbangkes*. Lembaga Penerbit: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan_Riskesdas_2018_Nasional.pdf
- Kementerian Kesehatan. (2023). Pedoman Pengendalian Hipertensi di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama 2024. In E. Susanti (Ed.), *Buku Pedoman Pengendalian Hipertensi di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. https://diskes.badungkab.go.id/storage/disk/file/Buku_Pedoman_Hipertensi_2024.pdf
- Lestari, F. I., Listrikawati, M., & Suryandari, D. (2022). Hubungan Kesadaran Diri Dengan Kepatuhan Terapi Pada Pasien Hipertensi Di UPT Puskesmas Mojogedang 1. *Rsitas Kusuma Husada Surakarta*.
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi; Artikel Review. *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2 (2), 100–117. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558907/>
- Marbun, W. S., & Hutapea, L. M. N. (2022). Penyuluhan Kesehatan pada Penderita Hipertensi Dewasa terhadap Tingkat Pengetahuan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 89–99. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i1.4170>
- Nugroho, F. C., Making, M. A., Roku, R. V. R., Rindu, Y., Mau, A., Nurwela, T., Banhae, Y., Kapitan, M., Hamu, A. H., & Limbong, K. (2024). Deteksi Awal dan Peningkatan Kesadaran Terhadap Penyakit Hipertensi Warga Dusun III Desa Oeika. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4 (1), 57–62. <http://bajangjournal.com/index.php/J-ABDI>
- Astuti, verra W., Tasman, & Amri, L. F. (2021). Prevalensi dan Analisis Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang. *Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9 (1), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.53345/bimiki.v9i1.185>
- Ekaningrum, A. Y. (2023). Program Terpadu Raph (Raise Awareness To Prevent Hypertension) Dalam Upaya Pencegahan Hipertensi Pada Remaja Di SMKN 62 Jakarta. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Maju*, 4(01), 13–18. <https://doi.org/10.33221/jpmim.v4i01.2300>
- Insani, A., Fatimah, S., & Wardani, W. (2022). Senam dan Penyuluhan Kesehatan: Kegiatan Pencegahan Hipertensi Pada Masyarakat Kecamatan Melati. *Shihatuna: Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 57–62. <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/shihatuna/index>
- Kartika, M., Subakir, & 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.
- Kementerian Kesehatan. (2019). Laporan Nasional Riskesdas 2018. In T. R. 2018 (Ed.), *Lembaga Penerbit Balitbangkes*. Lembaga Penerbit: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan_Riskesdas_2018_Nasional.pdf
- Kementerian Kesehatan. (2023). Pedoman Pengendalian Hipertensi di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama 2024. In E. Susanti (Ed.), *Buku Pedoman Pengendalian Hipertensi di Fasilitas*

- Kesehatan Tingkat Pertama*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. [https://diskes.badungkab.go.id/storage/diskes/file/Buku Pedoman Hipertensi 2024.pdf](https://diskes.badungkab.go.id/storage/diskes/file/Buku_Pedoman_Hipertensi_2024.pdf)
- Lestari, F. I., Listrikawati, M., & Suryandari, D. (2022). Hubungan Kesadaran Diri Dengan Kepatuhan Terapi Pada Pasien Hipertensi Di UPT Puskesmas Mojogedang 1. *Rsitas Kusuma Husada Surakarta*.
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi; Artikel Review. *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 100–117. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558907/>
- Marbun, W. S., & Hutapea, L. M. N. (2022). Penyuluhan Kesehatan pada Penderita Hipertensi Dewasa terhadap Tingkat Pengetahuan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 89–99. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i1.4170>
- Nugroho, F. C., Making, M. A., Roku, R. V. R., Rindu, Y., Mau, A., Nurwela, T., Banhae, Y., Kapitan, M., Hamu, A. H., & Limbong, K. (2024). Deteksi Awal dan Peningkatan Kesadaran Terhadap Penyakit Hipertensi Warga Dusun III Desa Oeika. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 57–62. <http://bajangjournal.com/index.php/J-ABDI>
- Octafyananda, D., Berliana, N., & Sugiarto. (2021). Gambaran Pencegahan Hipertensi Pada Remaja. *Jurnal Mitra Rafflesia*, 13(2).
- Rahma, A., Claudia, D., Yulianto, F. A., & Romadhona, N. (2021). Systematical Review : Pengaruh Olahraga Sepeda terhadap Penurunan Berat Badan Pada Dewasa Muda. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains (JIKS)*, 3(1), 117–123. <https://doi.org/10.29313/jiks.v3i1.7427>
- Rahman, H., Ramli, Patilaiya, H. La, Djafar, M. H., & Musiana. (2021). Promosi Kesehatan untuk Meningkatkan Peran Aktif Masyarakat dalam Pencegahan Penyakit Tidak Menular. *BAKTI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(1), 1–11. <https://doi.org/10.51135/baktivol1iss1pp1-11>
- Retnaningsih, D., & Larasati, N. (2021). Peningkatan Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Metode Pendidikan Kesehatan Di Lingkungan Masyarakat. *Community Development Journal*, 2(2), 378–382. <https://doi.org/10.31004/cdj.v2i2.1683>
- Setiana, N. R., Istiana, N., Saputri, R. K., Kiswati, T., Anam, R. S., Rohmatullah, M. S., Sholeh, M., & Septiana, Y. (2022). Upaya Pencegahan Hipertensi Remaja melalui Pendidikan Kesehatan dan Pemeriksaan Faktor Risiko Hipertensi di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. *Prosiding Seminar Nasional Pemberdayaan Masyarakat (SENDAMAS) Ke - 2*, 2(1), 71–75. <https://doi.org/10.36722/psn.v2i1.1571>
- Simanjuntak, A. A., Adi, M. S., Hestningsih, R., & Saraswati, L. D. (2021). Gambaran Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Pencegahan Hipertensi Pada Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Universitas Diponegoro Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(4), 504–509. <https://doi.org/10.14710/jkm.v9i4.29680>
- Siswanto, Y., Widyawati, S. A., Wijaya, A. A., Salfana, B. D., & Karlina. (2020). Hipertensi pada Remaja di Kabupaten Semarang. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 1(1), 11–17.
- Usman, R. D., Yuniar, D., & Putri, D. P. (2023). Deteksi Dini Risiko Penyakit Menular dan Upaya Peningkatan Self Awareness Lansia terhadap Pencegahan Penyakit Menular di Wilayah Kerja Puskesmas Moramo Kecamatan Moramo. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 38–48. <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/jipppm/article/view/690/681>