

Kenali dan Kendalikan Hipertensi: Edukasi Kesehatan Untuk Masyarakat di Alun-Alun Bung Karno Ungaran

Niken Dyahariesti^{1*}, Sikni Retno Karminingtyas¹, Dian Oktianti¹

¹ Program Studi Pendidikan Profesi Apoteker, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo

Email: ¹nikenariesti09@gmail.com, ²sikni30@gmail.com, ³dianoktianti@unw.ac.id

*Email Corresponding Author: nikenariesti09@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi yang tinggi dan menjadi faktor risiko utama terjadinya penyakit kardiovaskular. Rendahnya tingkat pengetahuan masyarakat mengenai pengelolaan hipertensi, kepatuhan dalam mengonsumsi obat, penerapan pola hidup sehat, serta pemanfaatan terapi pendukung masih menjadi permasalahan yang sering ditemukan di tingkat komunitas. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai hipertensi melalui kegiatan edukasi kesehatan di ruang publik. Kegiatan dilaksanakan di Alun-Alun Bung Karno Ungaran dengan sasaran masyarakat yang beraktivitas di sekitar lokasi tersebut. Metode pelaksanaan meliputi survei lapangan awal, persiapan materi edukasi, serta pelaksanaan edukasi kesehatan menggunakan media leaflet dan diskusi interaktif. Hasil kegiatan menunjukkan respons masyarakat yang sangat positif, yang ditandai dengan tingginya antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan edukasi serta keaktifan dalam mengajukan pertanyaan terkait penyebab, pengobatan, dan pencegahan hipertensi. Ditemukan bahwa cukup banyak masyarakat yang menderita hipertensi, namun sebagian besar belum memahami pentingnya kepatuhan mengonsumsi obat antihipertensi secara teratur dan masih menerapkan pola hidup berisiko tinggi, seperti konsumsi makanan tinggi lemak dan gula serta kurangnya aktivitas fisik. Selain itu, pengetahuan masyarakat mengenai penggunaan obat herbal sebagai terapi pendukung hipertensi masih terbatas. Edukasi yang diberikan terbukti mampu meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pengelolaan hipertensi serta mendorong upaya pencegahan bagi diri sendiri dan anggota keluarga. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan di ruang publik merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat serta mendukung upaya promotif dan preventif dalam pengendalian hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi, Edukasi kesehatan, Masyarakat

Abstract

Hypertension is one of the most prevalent non-communicable diseases and a significant risk factor for cardiovascular disorders. Limited public knowledge regarding hypertension management, medication adherence, healthy lifestyle practices, and the use of complementary therapies remains a considerable challenge at the community level. This community service activity aimed to improve public knowledge and awareness of hypertension through health education conducted in a public space. The program was implemented at Bung Karno Square in Ungaran, targeting community members active in the surrounding area. The methods included an initial field survey, preparation of educational materials, and the implementation of health education using leaflets and interactive discussions. The results showed a highly positive response from the community, as indicated by high levels of participation and enthusiasm during the educational sessions. Community members were actively engaged by posing questions about the causes, treatment, and prevention of hypertension. The activity identified a considerable number of individuals living with hypertension, most of whom lacked adequate understanding of the importance of regular antihypertensive medication adherence and maintained lifestyles associated with high risk, such as frequent consumption of high-fat and sugary foods and insufficient physical activity. In addition, public knowledge regarding the use of herbal medicine as a complementary therapy for hypertension was limited. The educational intervention effectively improved participants' understanding of hypertension management and encouraged preventive efforts for themselves and their families. This activity demonstrates that health education in public spaces is an effective strategy for enhancing community health literacy and supporting promotive and preventive efforts in hypertension control.

Keywords: Hypertension, Health Education, Community

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang hingga saat ini masih menjadi tantangan besar, baik di tingkat global maupun nasional. World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa hipertensi adalah penyebab utama kematian dini di dunia karena berkontribusi terhadap terjadinya penyakit kardiovaskular seperti penyakit jantung koroner, stroke, dan gagal ginjal. Hipertensi sering disebut sebagai *silent killer* karena sebagian besar penderitanya tidak menyadari kondisi tersebut hingga muncul komplikasi yang serius (World Health Organization, 2023). Sebanyak 320 juta orang penderita hipertensi (sekitar 23%) yang tekanan darahnya terkontrol, sedangkan sebagian besar lainnya tidak memiliki kontrol tekanan darah yang baik (Campbell et al., 2022). Oleh karena itu, upaya pencegahan, deteksi dini, dan pengendalian hipertensi menjadi sangat penting untuk menurunkan angka kesakitan dan kematian akibat penyakit tidak menular ini.

Di Indonesia, prevalensi hipertensi cenderung meningkat dari tahun ke tahun. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun mencapai 34,1%, meningkat signifikan dibandingkan Riskesdas tahun 2013 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Menurut SKI 2023, prevalensi hipertensi berdasarkan pengukuran tekanan darah pada penduduk umur ≥ 18 tahun adalah sekitar 30,8%, sedikit menurun dibandingkan Riskesdas 2018. Data ini menunjukkan tren yang sedikit berbeda antara dua survei besar karena metodologi dan periode penelitian yang berbeda, namun tetap mencerminkan bahwa hipertensi tetap menjadi masalah kesehatan utama di Indonesia. Kondisi ini menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga penduduk dewasa Indonesia mengalami hipertensi, dengan sebagian besar di antaranya belum terdiagnosis atau belum mendapatkan pengobatan secara optimal. Rendahnya tingkat kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin menjadi salah satu faktor utama yang menyebabkan tingginya angka hipertensi yang tidak terkontrol.

Hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko, baik yang tidak dapat dimodifikasi seperti usia, jenis kelamin, dan faktor genetik, maupun faktor yang dapat dimodifikasi seperti pola makan tinggi garam dan lemak, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, serta stres. Perubahan gaya hidup masyarakat modern, terutama di wilayah perkotaan dan semi-perkotaan, turut berkontribusi terhadap meningkatnya prevalensi hipertensi. Oleh karena itu, pendekatan promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan menjadi strategi penting dalam upaya pengendalian hipertensi di masyarakat (Lestari et al., 2025; Tabita Hasianna Silitonga et al., 2024).

Pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu bentuk implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi yang memiliki peran strategis dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Melalui kegiatan pengabdian, tenaga akademisi dan mahasiswa dapat berkontribusi secara langsung dalam memberikan edukasi kesehatan, melakukan skrining, serta mendorong perubahan perilaku masyarakat ke arah yang lebih sehat. Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema hipertensi sangat relevan untuk dilakukan, mengingat tingginya prevalensi penyakit ini dan dampaknya yang luas terhadap kualitas hidup masyarakat.

Alun-Alun Bung Karno Ungaran dipilih sebagai lokasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat karena merupakan ruang publik yang ramai dikunjungi oleh masyarakat dari berbagai latar belakang usia, pekerjaan, dan tingkat pendidikan. Alun-alun sebagai pusat aktivitas sosial, olahraga, dan rekreasi memberikan peluang besar untuk menjangkau masyarakat secara luas dan efektif. Banyak masyarakat yang memanfaatkan alun-alun untuk berolahraga pagi, bersantai bersama keluarga, maupun mengikuti berbagai kegiatan komunitas, sehingga kegiatan edukasi dan pemeriksaan kesehatan dapat dilakukan secara lebih inklusif dan partisipatif.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Alun-Alun Bung Karno Ungaran ini berfokus pada edukasi kesehatan tentang hipertensi serta deteksi dini melalui pemeriksaan tekanan darah. Edukasi diberikan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pengertian hipertensi, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi yang dapat ditimbulkan, serta upaya pencegahan dan pengendaliannya. Pendekatan edukasi yang dilakukan dalam kegiatan ini bersifat komunikatif dan mudah dipahami oleh masyarakat umum. Materi disampaikan melalui penyuluhan langsung, diskusi interaktif, serta penggunaan media edukasi seperti leaflet. Dengan metode ini, diharapkan masyarakat tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga mampu memahami dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan pengabdian ini juga memiliki peran penting dalam mendukung program pemerintah dalam pengendalian penyakit tidak menular, khususnya hipertensi. Upaya promotif dan preventif yang dilakukan sejalan

dengan strategi nasional kesehatan yang menekankan pada penguatan layanan kesehatan primer dan pemberdayaan masyarakat. Melalui kegiatan ini, masyarakat diharapkan dapat menjadi lebih mandiri dalam menjaga kesehatannya serta berperan aktif dalam pencegahan hipertensi dan komplikasinya (Tabita Hasianna Silitonga et al., 2024). Selain memberikan manfaat langsung bagi masyarakat, kegiatan pengabdian ini juga menjadi sarana pembelajaran bagi tenaga kesehatan dan akademisi untuk memahami kondisi nyata di lapangan. Interaksi langsung dengan masyarakat memungkinkan identifikasi berbagai kendala dan tantangan dalam pengendalian hipertensi, seperti rendahnya kepatuhan terhadap pengobatan, kurangnya akses informasi kesehatan, serta faktor sosial dan budaya yang memengaruhi perilaku kesehatan (Lestari et al., 2025). Temuan-temuan tersebut dapat menjadi dasar untuk pengembangan program pengabdian dan penelitian selanjutnya.

Dengan dilaksanakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertema hipertensi di Alun-Alun Bung Karno Ungaran, diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan, kesadaran, dan kepedulian masyarakat terhadap pentingnya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Kegiatan ini diharapkan dapat berkontribusi dalam menurunkan risiko komplikasi akibat hipertensi serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan. Oleh karena itu, publikasi hasil kegiatan pengabdian ini menjadi penting sebagai bentuk diseminasi ilmu pengetahuan dan praktik baik yang dapat direplikasi di wilayah lain.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan promotif dan preventif yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai hipertensi sebagai salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat. Sasaran kegiatan adalah masyarakat umum yang berada di sekitar Alun-Alun Bung Karno Ungaran, yang terdiri dari berbagai kelompok usia dan latar belakang sosial. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada perannya sebagai ruang publik dengan intensitas kunjungan masyarakat yang tinggi, sehingga efektif untuk pelaksanaan edukasi kesehatan berbasis komunitas (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2024)



Gambar 1. Alur pelaksanaan kegiatan

Tahap awal kegiatan diawali dengan survei lapangan untuk mengidentifikasi kondisi lingkungan, karakteristik sasaran, serta potensi dan kendala pelaksanaan kegiatan. Survei ini bertujuan untuk menentukan waktu pelaksanaan yang tepat, strategi pendekatan kepada masyarakat, serta kebutuhan edukasi kesehatan yang relevan. Hasil survei digunakan sebagai dasar perencanaan teknis kegiatan dan penyusunan materi edukasi (Tabita Hasianna Silitonga et al., 2024)

Tahap berikutnya adalah persiapan materi edukasi, yang mencakup penyusunan informasi tentang pengertian hipertensi, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi, serta upaya pencegahan dan pengendaliannya. Materi disusun secara ringkas, sederhana, dan komunikatif agar mudah dipahami oleh masyarakat umum. Media

edukasi yang digunakan berupa leaflet, yang terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat terhadap isu kesehatan (Lestari et al., 2025).

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui edukasi langsung kepada masyarakat, baik secara individual maupun kelompok kecil. Proses edukasi diawali dengan penyampaian materi menggunakan leaflet, kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab interaktif. Metode ini bertujuan untuk meningkatkan partisipasi aktif masyarakat, memperkuat pemahaman materi, serta mendorong perubahan perilaku ke arah gaya hidup sehat guna mencegah dan mengendalikan hipertensi (Campbell et al., 2022).

3. HASIL PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema hipertensi di Alun-Alun Bung Karno Ungaran menunjukkan respons yang sangat positif dari masyarakat. Antusiasme masyarakat terlihat sejak awal kegiatan, di mana masyarakat secara sukarela mendekati tim pengabdian untuk mengikuti edukasi kesehatan. Masyarakat tampak aktif mendengarkan penjelasan, membaca leaflet yang dibagikan, serta terlibat dalam diskusi dan sesi tanya jawab. Banyak pertanyaan yang diajukan berkaitan dengan penyebab hipertensi, cara pencegahan, penggunaan obat, hingga dampak hipertensi terhadap kesehatan jangka panjang. Tingginya partisipasi ini menunjukkan bahwa hipertensi merupakan isu kesehatan yang relevan dan dirasakan langsung oleh masyarakat, khususnya ketika edukasi dilakukan di ruang publik yang mudah diakses.



(a)



(b)

Gambar 2. Alun-Alun Bung Karno (a) Pintu masuk (b) Jalur olah raga lari

Berdasarkan interaksi langsung selama kegiatan, ditemukan bahwa cukup banyak masyarakat yang telah menderita hipertensi. Sebagian masyarakat mengaku telah mendapatkan diagnosis hipertensi dari tenaga kesehatan, sementara sebagian lainnya baru menyadari risiko hipertensi berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah sebelumnya atau dari gejala yang dirasakan. Temuan ini mencerminkan kondisi nasional, di mana prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun di Indonesia mencapai 34,1% berdasarkan Riskesdas 2018 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Tingginya jumlah penderita hipertensi di lingkungan sekitar alun-alun menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang besar dan membutuhkan intervensi yang berkelanjutan di tingkat komunitas (Haakenstad et al., 2022).

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai prinsip pengelolaan hipertensi secara tepat. Salah satu temuan utama adalah rendahnya tingkat kepatuhan masyarakat dalam mengonsumsi obat antihipertensi. Banyak masyarakat beranggapan bahwa obat hipertensi hanya perlu diminum ketika tekanan darah dirasakan meningkat atau ketika muncul keluhan seperti pusing dan leher terasa berat. Ketika keluhan tersebut menghilang, masyarakat cenderung menghentikan konsumsi obat. Padahal, hipertensi merupakan penyakit kronis yang sering kali tidak bergejala dan memerlukan pengobatan jangka panjang untuk menjaga tekanan darah tetap terkontrol (Campbell et al., 2022). Ketidakpatuhan terhadap pengobatan dapat menyebabkan tekanan darah tidak terkontrol dan meningkatkan risiko terjadinya komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024).



(a)



(b)



(c)

Gambar 3. Kegiatan edukasi kesehatan tentang hipertensi (a) edukasi ke tukang parkir, (b) edukasi ke pedagang minuman, (c) edukasi ke penjual makanan

Kurangnya pemahaman mengenai kepatuhan minum obat ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa rendahnya literasi kesehatan menjadi salah satu faktor utama ketidakpatuhan pasien hipertensi dalam menjalani pengobatan (Burnier & Egan, 2019). Dalam konteks kegiatan pengabdian ini, edukasi yang diberikan berperan penting untuk meluruskan persepsi masyarakat bahwa obat antihipertensi harus diminum secara teratur sesuai anjuran tenaga kesehatan, meskipun tidak ada keluhan yang dirasakan. Selain terkait pengobatan medis, hasil kegiatan juga menunjukkan bahwa pengetahuan masyarakat mengenai penggunaan obat herbal sebagai terapi pendukung hipertensi masih sangat terbatas.

Sebagian masyarakat mengetahui adanya tanaman herbal yang dipercaya dapat menurunkan tekanan darah, namun tidak memahami jenis herbal yang aman, dosis, serta cara penggunaannya. Bahkan, terdapat masyarakat yang beranggapan bahwa penggunaan herbal dapat menggantikan obat medis. Padahal, berbagai penelitian menegaskan bahwa tanaman herbal seperti seledri, bawang putih, dan daun salam hanya dapat digunakan sebagai terapi komplementer dan tidak boleh menggantikan pengobatan antihipertensi yang diresepkan oleh tenaga kesehatan (Putu et al., 2023; Silalahi et al., 2025). Edukasi mengenai penggunaan herbal yang tepat menjadi penting untuk mencegah kesalahan dalam pengelolaan hipertensi secara mandiri (Dwi Kasfarina et al., 2023; Rini et al., 2025).

Hasil observasi dan diskusi selama kegiatan juga mengungkap bahwa sebagian besar masyarakat memiliki pola hidup yang berisiko tinggi terhadap terjadinya hipertensi. Kebiasaan mengonsumsi gorengan, makanan tinggi garam, serta minuman manis masih sangat umum ditemukan. Selain itu, banyak masyarakat yang mengaku jarang melakukan aktivitas fisik atau olahraga secara rutin, terutama pada kelompok usia dewasa dan lanjut usia. Pola hidup tersebut sering kali dianggap sebagai kebiasaan sehari-hari yang wajar dan tidak disadari sebagai faktor risiko hipertensi (Habsari, 2024). Padahal, pola makan tinggi lemak jenuh, gula, dan garam serta gaya hidup sedentari telah terbukti berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah dan kejadian hipertensi (Burnier & Egan, 2019; Thompson et al., 2016).

Temuan ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku hidup sehat masih menjadi tantangan utama dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi di masyarakat (Ratnata, 2021). Oleh karena itu, edukasi kesehatan tidak hanya perlu berfokus pada pengetahuan, tetapi juga pada upaya membangun kesadaran dan motivasi masyarakat untuk mengubah pola hidup menjadi lebih sehat. Edukasi yang diberikan dalam kegiatan ini menekankan pentingnya pengurangan konsumsi makanan tinggi lemak dan gula, peningkatan aktivitas fisik, serta penerapan gaya hidup sehat sebagai bagian dari pengendalian hipertensi (Burnier & Egan, 2019; Lestari et al., 2025; Tabita Hasianna Silitonga et al., 2024).

Setelah mengikuti kegiatan edukasi, masyarakat menyatakan merasa terbantu dan memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai hipertensi. Masyarakat mulai memahami bahwa hipertensi tidak hanya berkaitan dengan konsumsi obat, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh pola hidup sehari-hari (Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia, 2024). Edukasi yang disampaikan secara langsung, menggunakan bahasa yang sederhana, serta disertai dengan leaflet dan diskusi interaktif terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat. Edukasi kesehatan yang bersifat komunikatif dan kontekstual lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat. Dampak positif kegiatan pengabdian ini tidak hanya dirasakan oleh individu, tetapi juga pada tingkat

keluarga. Masyarakat menyampaikan bahwa pengetahuan yang diperoleh dapat diterapkan untuk mencegah anggota keluarga lainnya menderita hipertensi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan di tingkat komunitas dapat memberikan efek berantai yang mendukung upaya promotif dan preventif dalam pengendalian penyakit tidak menular. Pendekatan ini sejalan dengan kebijakan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yang menekankan pentingnya peran keluarga dan masyarakat dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perilaku hidup sehat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024; Tabita Hasianna Silitonga et al., 2024).

Secara keseluruhan, hasil dan pembahasan kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa edukasi hipertensi di ruang publik seperti Alun-Alun Bung Karno Ungaran merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan literasi kesehatan masyarakat. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membangun kesadaran, sikap, dan motivasi masyarakat untuk mengelola kesehatan secara mandiri. Dengan meningkatnya pemahaman mengenai kepatuhan minum obat, penggunaan terapi pendukung yang tepat, serta pentingnya pola hidup sehat, diharapkan risiko komplikasi hipertensi dapat ditekan dan kualitas hidup masyarakat dapat meningkat secara berkelanjutan.

4. KESIMPULAN

Kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pencegahan dan pengendalian hipertensi terutama tentang kepatuhan minum obat, faktor risiko terjadinya hipertensi serta pemanfaatan herbal sebagai pendukung pengobatan hipertensi.

5. REFERENSI

- Burnier, M., & Egan, B. M. (2019). Adherence in Hypertension. *Circulation Research*, 124(7), 1124–1140. <https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.118.313220>
- Campbell, N. R. C., Paccot Burnens, M., Whelton, P. K., Angell, S. Y., Jaffe, M. G., Cohn, J., Espinosa Brito, A., Irazola, V., Brettler, J. W., Roccella, E. J., Maldonado Figueredo, J. I., Rosende, A., & Ordunez, P. (2022). 2021 World Health Organization guideline on pharmacological treatment of hypertension: Policy implications for the region of the Americas. *The Lancet Regional Health - Americas*, 9, 100219. <https://doi.org/10.1016/j.lana.2022.100219>
- Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia. (2024). *Panduan Pengenalan dan Tatalaksana Hipertensi Resisten di Indonesia 2024*.
- Dwi Kasfarina, Fajarina Lathu Asmaran, & Adi Sucipto. (2023). Hubungan Pengetahuan Penggunaan Tanaman Herbal Dengan Perilaku Pemanfaatan Tanaman Herbal Untuk Penanganan Hipertensi. *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 18(2), 12–18. <https://doi.org/10.61902/motorik.v18i2.930>
- Haakenstad, A., Yearwood, J. A., Fullman, N., Bintz, C., Bienhoff, K., Weaver, M. R., Nandakumar, V., LeGrand, K. E., Knight, M., Abbafati, C., Abbasi-Kangevari, M., Abdoli, A., Abeldaño Zuñiga, R. A., Adedeji, I. A., Adekanmbi, V., Adetokunboh, O. O., Afzal, M. S., Afzal, S., Agudelo-Botero, M., ... Lozano, R. (2022). Assessing performance of the Healthcare Access and Quality Index, overall and by select age groups, for 204 countries and territories, 1990–2019: a systematic analysis from the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet Global Health*, 10(12), e1715–e1743. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(22\)00429-6](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(22)00429-6)
- Habsari, S. D. (2024). Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Mojolaban Kabupaten Sukoharjo. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Riskesdas 2018 Nasional*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/Menkes/4634/2021 Tentang Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Dewasa*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Pedoman Pengendalian Hipertensi di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama 2024*.
- Lestari, N. kadek Y., Trisnadewi, N. W., Pramesti, T. A., & Putra, I. G. P. A. ferru S. (2025). Edukasi Kesehatan Sebagai Upaya Pencegahan Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif di SMA Saraswati 1 Denpasar. *PRAXIS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 80–86.
- Putu, N., Suryaningsih, A., Ayu, G., Septiari, A., Program,), Farmasi, S., Fakultas, K., & Ilmu Kesehatan, I. (2023). *Penggunaan Herbal Dalam Terapi Komplementer Pada Hipertensi*. 12(1), 50–57.

-
- Ratnata, G. A. (2021). Penerapan Pedoman Penjaringan Hipertensi Di Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kabupaten Tabanan. *JURNAL MEDIKA USADA*, 4(2), 59–66. <https://doi.org/10.54107/medikausada.v4i2.108>
- Rini, I. W., Uljanati, K., Kristiani, W., Aulia, Y., Gunawan, Z. E., Aryzki, S., & Rahmadani, R. (2025). Edukasi Terapi Herbal Untuk Hipertensi di Desa Kertak Hanyar Rt 16 Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(2), 9430–9438. <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i2.44716>
- Silalahi, A. D. A., Batubara, K., & Siagian, J. (2025). Pengetahuan Penderita Hipertensi Tentang Pengolahan Obat Tradisional Untuk Hipertensi. *Jurnal Studi Keperawatan*. <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/J-SiKep>
- Tabita Hasianna Silitonga, H., Wicaksono, D., Yunita, J., Rany, N., Br Perangin-angin, S., Weynand Nusawakan, A., Rachmawati, F., Asmin, E., Made Ari Wilani, N., Melly Putri, K., Safitriani, I., & March Syahadat, R. (2024). *Perilaku Kesehatan & Promosi Kesehatan*. Widina Media Utama. www.freepik.com
- Thompson, P. D., Panza, G., Zaleski, A., & Taylor, B. (2016). Statin-Associated Side Effects. *Journal of the American College of Cardiology*, 67(20), 2395–2410. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2016.02.071>
- World Health Organization. (2023). *Global report on hypertension The race against a silent killer*.