



HEALTH AND NUTRITION EDUCATION COMBINED WITH AMLODIPINE ADMINISTRATION FOR BLOOD PRESSURE CONTROL IN ELDERLY HYPERTENSIVE PATIENTS

EDUKASI KESEHATAN TENTANG HIPERTENSI DAN GIZI SERTA PEMBERIAN AMLODIPIN TERHADAP PENGENDALIAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI

Alya Nurasyifa¹, Anggun Fitria Novianti², Brian Khalil M. Dz³, Cinta Amanda S⁴, Dio Efriza⁵,
Naura F⁶, Ratu Augian S⁷, Syifa Ratna Puspita⁸, Vita Lupiyani⁹, Zikra Syafiatul Umam¹⁰,
Adzanishari Mawaddah Rahmah¹¹

Universitas Muhammadiyah Bandung.

E-mail: adzanishari@umbandung.ac.id

ARTICLE INFO

Correspondent

Adzanishari Mawaddah
Rahmah
[adzanishari@umbandung.
ac.id](mailto:adzanishari@umbandung.ac.id)

Keywords:

Hypertension, Nutrition,
Education, Amlodipine,
Elderly

Website:

[https://idm.or.id/JCS/index.
php/JCS](https://idm.or.id/JCS/index.php/JCS)

Page: 84 - 92

ABSTRACT

Hypertension is a common non-communicable disease that can lead to serious complications such as stroke, kidney failure, and heart disease. Elderly people are vulnerable to hypertension due to lifestyle choices, high salt consumption, and a lack of knowledge about hypertension management. A community service activity in Tugumukti Village, RW 03, Cisarua District, West Bandung Regency, involved 10 elderly people with hypertension. The goal was to improve their understanding of hypertension, a balanced diet, and adherence to antihypertensive medication (amlodipine). The participatory approach method involved an initial survey, coordination with the Integrated Health Post (Posyandu), health education using the "Isi Piringku" concept, administration of amlodipine, and evaluation through blood pressure measurements. Results showed increased knowledge, changes to healthier diets, and decreased blood pressure in most participants. This program has proven effective as a promotive and preventive effort, and has the potential to be continued through collaboration with the Integrated Health Post (Posyandu) and local health workers.

Copyright ©2025 JCS. All rights reserved

INFO ARTIKEL

Koresponden

**Adzanishari Mawaddah
Rahmah**
*adzanishari@umbandung.
ac.id*

Kata kunci:

**Hipertensi, Gizi, Edukasi,
Amlodipin, Lansia**

Website:

*[https://idm.or.id/JCS/index.
php/JCS](https://idm.or.id/JCS/index.php/JCS)*

Hal: 84 - 92

ABSTRAK

Hipertensi adalah penyakit tidak menular yang berisiko menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, gagal ginjal, dan penyakit jantung. Lansia rentan terhadap hipertensi karena pola hidup, konsumsi garam tinggi, serta kurangnya pengetahuan pengelolaan hipertensi. Kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Tugumukti, RW 03, Kecamatan Cisarua, Kabupaten Bandung Barat, diikuti 10 lansia penderita hipertensi dengan tujuan meningkatkan pemahaman tentang hipertensi, pola makan seimbang, serta kepatuhan minum obat antihipertensi (amlodipin). Pendekatan partisipatif meliputi survei awal, koordinasi dengan Posyandu, edukasi kesehatan dengan konsep "Isi Piringku", pemberian amlodipin, dan evaluasi melalui pengukuran tekanan darah dilakukan. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan, perubahan pola makan lebih sehat, serta penurunan tekanan darah pada sebagian besar peserta. Program ini terbukti efektif sebagai upaya promotif dan preventif, serta berpotensi berlanjut melalui kerja sama dengan Posyandu dan tenaga kesehatan setempat.

Copyright ©2025 JCS. All rights reserved

PENDAHULUAN

Hipertensi termasuk dalam kategori penyakit tidak menular yang prevalensinya tinggi dan menunjukkan tren peningkatan dari tahun ke tahun (Puspitasari, Yamsun, dan Kencana, 2024; Khaira, Dilla, & Anindya, 2024). Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, didefinisikan sebagai kondisi ketika tekanan sistolik melebihi 140 mmHg dan tekanan diastolik melebihi 90 mmHg, yang terdeteksi melalui dua kali pengukuran dengan jeda lima menit, dalam kondisi tubuh yang cukup istirahat dan tenang (Savitri & Romina, 2021; Suciana, Agustina dan Zakiatul, 2020). Penyakit ini sering disebut sebagai "The Silent Killer" karena sifatnya yang asimtomatik pada tahap awal namun bisa menyebabkan komplikasi berbahaya seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal (Salwa & Yulian, 2025; KEMENKES, 2021). Hal ini menjadikan hipertensi sebagai masalah kesehatan yang mendunia dan membutuhkan penanganan yang serius, termasuk upaya pencegahan dan pengendalian yang tepat. Di Indonesia, hipertensi menjadi tantangan besar, terutama di Kabupaten Bandung Barat. Dikutip dari data Dinas Kesehatan Kabupaten Bandung Barat tahun 2024, jumlah penderita hipertensi pada tahun 2021 mencapai 73.240 orang, turun menjadi 7.303 kasus pada 2022, namun kembali naik drastis pada 2023 dengan jumlah 76.325 orang. Angka ini menunjukkan bahwa upaya pengendalian hipertensi di masyarakat masih kurang efektif, yang salah satu penyebabnya adalah pola makan yang tidak sehat dan rendahnya kesadaran masyarakat dalam menjaga gaya hidup sehat (Trianaputri dan Rantung, 2025).

Lima provinsi dengan prevalensi hipertensi tertinggi di Indonesia adalah Kalimantan Selatan sebesar 44,13%, diikuti Jawa Barat (39,60%), Kalimantan Timur (39,30%), Jawa Tengah (37,57%), dan Kalimantan Barat (36,99%). Jawa Barat menempati posisi kedua dengan jumlah kasus hipertensi yang cukup tinggi, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pola hidup tidak sehat, konsumsi makanan tinggi garam, kurangnya dukungan keluarga dalam menerapkan diet rendah garam, minimnya aktivitas fisik, rendahnya pengetahuan mengenai gejala awal hipertensi, serta terbatasnya akses

terhadap layanan kesehatan untuk pemeriksaan rutin (Kemenkes, 2018) dalam (Safarina, Fuji dan Praghlopati, 2022). Peningkatan angka kejadian hipertensi di Indonesia, khususnya di Jawa Barat, berdampak pada munculnya berbagai masalah kesehatan, terutama pada kelompok lansia (Safarina, Fuji dan Praghlopati, 2022)

Menurut Badan Statistik Pusat Kabupaten Bandung (2019) dalam Mulyani, et al, (2025), Desa Tugumukti terletak di Kecamatan Cisarua, Kabupaten Bandung Barat, Provinsi Jawa Barat yang berlokasi sekitar 10 kilometer di timur laut dari pusat pemerintahan Kabupaten Bandung Barat. Wilayah ini memiliki potensi unggulan di sektor pertanian dan peternakan, dengan komoditas utama meliputi jamur, susu, tanaman palawija, dan aneka sayuran. Iklim di kawasan ini relatif sejuk, mendukung aktivitas agrikultural yang beragam. Namun, di balik potensi ini, masalah kesehatan tetap menjadi tantangan, salah satunya adalah hipertensi. Kondisi ini terlihat jelas di Desa Tugumukti RW 03, yang merupakan lokasi pengabdian. Berdasarkan hasil survei pendahuluan, ditemukan bahwa terdapat 10 lansia penderita hipertensi di wilayah tersebut. Mayoritas responden memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi kandungan garam, seperti makanan asin dan produk olahan. Pola konsumsi tersebut merupakan salah satu faktor risiko utama yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah (Riyada, Fauziah, Liana, & Hasni, 2024; Syarli & Arini, 2021), sehingga menunjukkan urgensi dilakukannya intervensi berupa edukasi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam mengelola hipertensi (Ratnawati, Anshari, & Safitri, 2025). Pola konsumsi sendiri mencakup jenis, jumlah, frekuensi, serta waktu makan yang secara keseluruhan menentukan tinggi rendahnya asupan makanan (Arieska & Herdiani, 2020).

Edukasi kesehatan merupakan salah satu metode krusial dalam mengatasi hipertensi. Menurut Amalia & Soesanto (2024), pendidikan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan wawasan, sikap, dan perilaku individu sehingga dapat mengelola kesehatannya dengan lebih efektif. Kondisi gizi juga memiliki peran penting dalam pengelolaan hipertensi. Studi oleh Rumahorbo et al. (2024) menunjukkan bahwa diet tinggi garam dan lemak dapat memperbesar risiko hipertensi, sementara manajemen gizi yang baik dapat mendukung kestabilan tekanan darah. Oleh karena itu, pendidikan gizi menjadi strategi utama untuk mendorong lansia yang menderita hipertensi untuk melakukan perubahan kebiasaan, baik dalam pengelolaan konsumsi garam, pola makan yang seimbang, maupun menerapkan gaya hidup yang sehat secara umum (Ratnawati, Anshari, & Safitri, 2025).

Pendekatan farmakologis dengan memberikan obat antihipertensi juga penting untuk mencapai kontrol tekanan darah yang ideal. Salah satu obat yang sering digunakan adalah amlodipin, yang tergolong dalam kelompok calcium channel blocker. Haldi et al. (2021) menyatakan bahwa amlodipin efektif dalam menurunkan tekanan darah bagi pasien hipertensi dan sering digunakan sebagai terapi jangka panjang. Penelitian terdahulu menegaskan pentingnya peran pengetahuan pasien mengenai fungsi, dosis, dan aturan penggunaan amlodipin dalam terapi hipertensi terhadap kepatuhan pengobatan (Zulfa, Ilmi, Bustamam, & Luthfiyani, 2025; Azhimah, Syafhan, & Manurung, 2023; Haldi, Pristianty, & Hidayanti, 2021), yang pada akhirnya berkontribusi terhadap keberhasilan pengendalian tekanan darah.

Mengacu pada tingginya prevalensi hipertensi di Kabupaten Bandung Barat, kebiasaan konsumsi garam yang tinggi pada lansia, serta pentingnya intervensi berupa edukasi gizi dan pemberian obat amlodipin, pengabdian bertujuan untuk menilai efektivitas kedua pendekatan tersebut dalam mengendalikan tekanan darah pada pasien hipertensi di Desa Tugumukti RW 03. Program intervensi ini diharapkan dapat memberikan dampak pada usaha pengendalian hipertensi, terutama di kalangan masyarakat. Hasil pengabdian ini diharapkan dapat menjadi sumber rujukan bagi tenaga kesehatan dalam merancang

program edukasi gizi yang lebih terarah, mendorong peningkatan kepatuhan pasien terhadap terapi pengobatan, serta memberikan dasar ilmiah bagi pengambilan kebijakan dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi berbasis komunitas.

METODE PELAKSANAAN

Metode pendekatan partisipatif dalam pelaksanaan kegiatan ini diatur secara terencana dengan mempertimbangkan kondisi sosial, budaya, dan kebutuhan kesehatan masyarakat setempat. Persiapan metode dilakukan sehingga program tidak hanya menysasar sisi teoritis, tetapi juga dapat dipahami dan diterapkan oleh lansia sebagai sasaran utama. Dengan pendekatan ini, diharapkan dapat mendorong partisipasi aktif lansia, keluarga, dan staf kesehatan desa sehingga hasil program dapat memiliki dampak yang lebih luas dan lebih berkelanjutan. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di Posko KKN Desa Tugumukti RW 03, yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengendalian hipertensi pada lansia.

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan pendekatan partisipatif, di mana penerima manfaat dari program (lansia) secara aktif berpartisipasi dalam sejumlah kegiatan termasuk pendidikan hipertensi, nutrisi dan pemberian obat hipertensi. Kegiatan pengabdian masyarakat dibagi menjadi beberapa tahap, yaitu tahap awal, tahap implementasi, dan tahap akhir. Pada tahap awal (perencanaan), tim implementasi melakukan survei untuk memeriksa lansia dengan hipertensi yang menjadi sasaran kegiatan tersebut. Koordinasi dengan kader posyandu dilakukan untuk memetakan kondisi sasaran dan menyelaraskan kalender kegiatan. Proses perizinan juga dilakukan dengan aparat desa sebagai bentuk persetujuan dan dukungan untuk program tersebut. Pada tahap ini, pengabdian menyiapkan materi pendidikan terkait hipertensi dan nutrisi yang akan diberikan kepada para lansia.



Gambar 1. Survei Penderita Hipertensi



Gambar 2. Koordinasi dengan bidan desa

Memasuki tahap implementasi, kegiatan berfokus pada pengobatan dan pencegahan hipertensi. Dimulai dengan pengendalian tekanan darah orang tua, diikuti dengan memberikan pendidikan tentang hipertensi dan pola nutrisi yang seimbang. Para partisipan juga menerima obat-obatan dan menerima pendidikan tentang makanan bergizi melalui penerapan konsep “Isi Piringku”, yang disesuaikan dengan kondisi kesehatan masing-masing. Untuk memastikan pemahaman, sesi tanya jawab interaktif diadakan antara partisipan dan tim implementasi.

Makanan sehat dengan konsep “Isi Piringku” untuk penderita hipertensi meliputi buah-buahan segar seperti pisang, jeruk, melon, semangka, apel, dan pepaya yang kaya kalium serta serat untuk membantu menurunkan tekanan darah. Sayuran hijau dan berwarna seperti bayam, brokoli, wortel, tomat, serta seledri juga penting karena mengandung

serat, kalium, dan magnesium. Ikan berlemak sehat seperti salmon, sarden, dan tuna memberikan asupan omega-3 yang baik untuk jantung. Selain itu, kacang-kacangan dan biji-bijian tanpa garam, produk susu rendah lemak, serta sumber protein sehat seperti ayam tanpa kulit, tahu, tempe, dan telur rebus juga dianjurkan. Karbohidrat kompleks seperti oatmeal, roti gandum, nasi merah, ubi, dan jagung bermanfaat untuk energi berkelanjutan, sementara air putih cukup penting untuk menjaga sirkulasi darah.



Gambar 3. Pemeriksaan Tekanan Darah



Gambar 4. Edukasi Hipertensi

Pada tahap evaluasi dan tindak lanjut, pemantauan dilakukan melalui kontrol tekanan darah tingkat lanjut. Tim juga melakukan wawancara dengan para lansia untuk mengetahui pola makan mereka, kepatuhan terhadap pengobatan, dan kualitas tidur mereka. Hasil penilaian ini menjadi dasar untuk memberikan rekomendasi tindak lanjut dan menjaga keberlanjutan upaya untuk meningkatkan kesehatan lansia di Desa Tugumukti RW 03.



Gambar 5. Pemeriksaan Perkembangan Tekanan Darah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan ini merupakan salah satu upaya nyata dalam meningkatkan kualitas hidup lansia, khususnya terkait pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi. Hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan utama pada usia lanjut karena dapat memicu berbagai komplikasi serius apabila tidak ditangani dengan baik. Oleh karena itu, melalui kegiatan ini diharapkan para lansia memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya menjaga kesehatan sejak dini.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman para lansia mengenai penyakit hipertensi, pola gizi yang sehat, serta pentingnya kepatuhan dalam mengonsumsi obat. Melalui rangkaian kegiatan edukasi, pendampingan, hingga monitoring kesehatan, program ini terbukti mampu membawa perubahan yang berarti baik bagi individu maupun lingkungan sekitarnya.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahap. Pertama, dilakukan observasi awal untuk mengetahui kondisi kesehatan para lansia serta kebiasaan pola makan sehari-hari. Selanjutnya diberikan edukasi mengenai apa itu hipertensi, faktor risiko, dan bagaimana pencegahan melalui pola hidup sehat. Materi juga disertai dengan praktik sederhana berupa pembuatan isi piringku dengan menu sehat rendah garam agar para lansia bisa langsung melihat contoh penerapannya. Selain itu, tim juga memberikan pendampingan terkait cara minum obat yang benar, pentingnya kepatuhan, serta bagaimana mengenali efek samping yang mungkin terjadi. Untuk memperkuat hasil kegiatan, berikut tabel perbandingan tekanan darah partisipan sebelum dan sesudah kegiatan. Dokumentasi tersebut akan menunjukkan secara visual dampak yang dihasilkan dari kegiatan pengabdian ini.

Tabel 1. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah Partisipan

Partisipan	Pemeriksaan Ke-1	Pemeriksaan Ke-2	Pemeriksaan Ke-3
Ny.N	180/80	210/90	180/70
Ny.S	165/80	120/70	130/70
Tn.A	175/80	160/70	140/90
Ny.M	190/80	130/90	180/80
Ny.A	180/90	180/70	180/110
Ny.W	180/90	160/80	150/80
Ny.S	120/80	130/80	120/80
Ny.C	160/80	160/80	130/80
Ny.I	160/100	140/80	100/80
Ny.E	185/100	165/90	150/80

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas partisipan masih berada pada kategori hipertensi, baik tahap 1 maupun tahap 2. Kondisi ini disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain pola makan tinggi garam, kurangnya aktivitas fisik, dan kebiasaan hidup kurang sehat yang masih banyak dijumpai pada masyarakat.

Hasil dari pemeriksaan ke-2 dan ke-3 menunjukkan adanya kecenderungan penurunan tekanan darah pada sebagian partisipan. Hal ini dipengaruhi oleh edukasi kesehatan dan pengenalan pola makan bergizi seimbang sesuai dengan konsep isi piringku yang diberikan selama kegiatan. Edukasi mengenai pengelolaan hipertensi dan pemberian obat seperti amlodipin juga turut mendukung penurunan tekanan darah pada partisipan tertentu.

Temuan ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa edukasi gizi, modifikasi gaya hidup, dan konsumsi obat antihipertensi dapat membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Zulfa, Ilmi, Bustamam, & Luthfiyani, 2025; Ratnawati, Anshari, & Safitri, 2025; Haldi, Pristianty, & Hidayanti, 2021). Dengan demikian, upaya promotif dan preventif melalui edukasi berperan penting dalam pengelolaan hipertensi, khususnya pada kelompok lanjut usia.

Keberhasilan kegiatan ini diukur dari beberapa hal. Setelah edukasi, banyak lansia yang mampu menjawab pertanyaan sederhana tentang hipertensi dan gizi dengan benar.

Catatan kesehatan juga menunjukkan adanya perubahan tekanan darah pada sebagian partisipan setelah pendampingan. Para lansia mulai menyadari bahaya hipertensi dan memahami bahwa pola makan tinggi garam merupakan salah satu penyebab tekanan darah meningkat. Laporan dari keluarga menyebutkan bahwa para lansia lebih teratur dalam menjaga pola makan. Mereka pun berusaha mengganti kebiasaan konsumsi makanan asin dengan pilihan menu yang lebih sehat. Selain itu, para lansia juga menjadi lebih disiplin dalam meminum obat sesuai jadwal, karena sebelumnya masih banyak yang sering lupa atau bahkan sengaja melewatkan obat ketika merasa tubuhnya baik-baik saja. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sekaligus perubahan perilaku positif.

Pelaksanaan kegiatan tentu tidak terlepas dari kelebihan dan kekurangan. Kelebihannya, materi edukasi mudah dipahami karena disampaikan dengan bahasa sederhana serta langsung menyentuh kebutuhan nyata lansia. Kegiatan ini juga dapat diterapkan di rumah masing-masing tanpa memerlukan biaya besar. Namun, kelemahannya adalah masih ada lansia yang sulit mengubah kebiasaan makan karena faktor budaya atau selera. Waktu pendampingan yang terbatas juga membuat pemantauan belum bisa menyentuh semua partisipan secara maksimal. Dari segi pelaksanaan, tingkat kesulitan yang dihadapi adalah bagaimana menyesuaikan penyampaian materi dengan daya tangkap lansia yang beragam. Beberapa lansia membutuhkan pengulangan informasi agar benar-benar memahami. walau begitu, kegiatan ini memiliki peluang besar untuk dikembangkan. Salah satunya melalui penyusunan buku saku sederhana yang berisi panduan pola makan sehat dan cara minum obat yang benar, atau melalui kerjasama dengan kader posyandu dan PKK agar edukasi dapat dilaksanakan secara rutin.

Dengan adanya edukasi berkelanjutan, lansia diharapkan mampu menjaga pola makan sehat secara mandiri, rutin memeriksakan tekanan darah, serta memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Lembaga mitra, seperti posyandu lansia atau puskesmas, juga memperoleh manfaat berupa metode edukasi yang dapat terus digunakan untuk membina masyarakat.

SIMPULAN

Kegiatan edukasi gizi dan pemberian Amlodipin di Desa Tugumukti, RW 03, terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman lansia tentang hipertensi, kebiasaan makan sehat, dan kepatuhan minum obat. Melalui edukasi, pendampingan, dan penerapan praktis konsep "Isi Piringku", lansia lebih memahami pentingnya menjaga pola makan rendah garam, memilih menu yang lebih sehat dengan gizi seimbang, dan disiplin dalam mengonsumsi obat antihipertensi. Hasil pendampingan menunjukkan peningkatan pengetahuan, perubahan perilaku positif, dan perbaikan tekanan darah pada beberapa partisipan. Meskipun masih terdapat kendala, seperti keterbatasan waktu pendampingan, perbedaan pemahaman partisipan, dan kesulitan mengubah kebiasaan makan, kegiatan ini memberikan dampak nyata terhadap pengendalian tekanan darah dan berpotensi meningkatkan kualitas hidup para lansia. Program ini juga dapat menjadi contoh model intervensi yang dapat diimplementasikan secara berkelanjutan di masyarakat untuk pencegahan dan pengendalian hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

Amalia, N. U., & Soesanto, E. (2024, Juli). Edukasi kesehatan perawatan hipertensi dalam meningkatkan perilaku pemeliharaan kesehatan dan menurunkan tekanan darah pada penderita Hipertensi. *Ners Muda*, 209-217. <https://doi.org/10.26714/nm.v5i2.13407>

- Arieska, P. K., & Herdiani, N. (2020). Hubungan pengetahuan dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal*, 4(2), 203-211. <https://doi.org/10.33086/mtphj.v4i2.1199>
- Azhimah, H., Syafhan, N. F., & Manurung, N. (2023). Efektivitas video edukasi dan kartu pengingat minum obat terhadap kepatuhan pengobatan dan kontrol tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Sains & Farmasi Klinis*, 9(3), 291-301. <https://doi.org/10.25077/jsfk.9.3.291-301.2022>
- Haldi, T., Pristianty, L., & Hidayanti, I. R. (2021). Hubungan pengetahuan dan sikap pasien hipertensi terhadap kepatuhan penggunaan obat amlodipin di puskesmas arjuno kota malang . *Jurnal Farmasi Komunitas*, 27-31. <https://doi.org/10.20473/jfk.v8i1.22277>
- Herman, Lau, S. H., & Rusli. (2024). Tingkat Pengetahuan Pasien Hipertensi Terhadap Penggunaan Obat Amlodipin sebagai Antihipertensi di Puskesmas Palanro Kabupaten Barru. *Media Farmasi Poltekkes Makasar*. <https://doi.org/10.32382/mf.v20i1.300>
- KEMENKES. (2021). *Mengenai Penyakit Hipertensi*. Retrieved from UPK KEMENKES: <https://upk.kemkes.go.id/new/mengenai-penyakit-hipertensi>
- Khaira, N., Dilla, F. U., & Anindya, N. (2024). Analisis kepatuhan kontrol pasien hipertensi rawat jalan klinik pratama kesuma bangsa tahun 2023. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 3477-3483. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v8i2.30723>
- Mulyani, I., Rustendi, S. S., Azzahra, R. E., Yosan, K. O., Oktapiani, R., Nurzanah, D. S., . . . Karlina, I. (2025). Penyuluhan Kesehatan Membangun Keluarga Berkualitas dengan Program Keluarga Berencana di Desa Tugumukti Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Abdimas Kartika Wijayakusuma*. <https://doi.org/10.26874/jakw.v6i1.735>
- Oktaviani, E., Prastia, T. N., & Dwimawati, E. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian Hipertensi pada Pra Lansia di Puskesmas Bojonggede tahun 2021. *Promotor Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*. <https://doi.org/10.32832/pro.v5i2.6148>
- Puspitasari, M., Yamsun, R., & Kencana, N. (2024). Peningkatan pemahaman pemeriksaan rutin tekanan dasar dalam upaya pencegahan hipertensi: penyuluhan kesehatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Medika*. <https://journals2.ums.ac.id/jpmmedika/article/view/2806>
- Ratnawati, D., Anshari, D., & Safitri, Y. (2025). Peran fasilitas pelayanan kesehatan dalam pencegahan penyakit hipertensi di daerah pedesaan: Literature Review. *MANUJU: malahayati Nursing Journal*, 7(4), 1742-1760. <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i4.20057>
- Riyada, F., Fauziah, S. A., Liana, N., & Hasni, D. (2024). Faktor yang mempengaruhi terjadinya resiko hipertensi pada lansia. *Sciencia*, 3(1), 27-47. <https://doi.org/10.56260/scienc.v3i1.137>
- Rumahorbo, N., Dalimunthe, A. R., & Fibrini, D. (2024, Oktober). Hubungan Status Gizi dengan Hipertensi pada Lanjut Usia di Puskesmas Rantang Kota Medan. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, pp. 29-36. <https://doi.org/10.29103/jkkmm.v3i5.19555>

- Safarina, L., Fuji, N., & Pragholopati, A. (2022). Senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2), 1284-1291. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i2.3458>
- Salwa, A., & Yulian, V. (2025). Pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada lansia: Case Report. *Jurnal Ners*, 9(1), 250-254. <https://doi.org/10.31004/jn.v9i1.32241>
- Savitri, E., & Romina, F. (2021). DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) dalam upaya penurunan tekanan darah pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan (JKK)*, 12(2), 59-65. <https://doi.org/10.54630/jk2.v12i2.160>
- Suciana, F., Agustina, N. W., & Zakiatul, M. (2020). Korelasi Lama Menderita Hipertensi dengan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*. <https://doi.org/10.31596/jcu.v9i2.595>
- Syarli, S., & Arini, L. (2021). Faktor penyebab hipertensi pada lansia: Literatur Review. *Ahmar Metastatis Health Journal*, 1(3), 112-117. <https://doi.org/10.53770/amhj.v1i3.11>
- Trianaputri, R. A., & Rantung, J. (2025). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Risiko Terjadinya Hipertensi pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan di Universitas Advent Indonesia. *Jurnal Impresi Indonesia*. <https://doi.org/10.58344/jii.v4i4.6435>
- Zulfa, S. S., Ilmi, P. N., Bustamam, N., & Luthfiyani, D. (2025). Pengaruh pemberian informasi obat terhadap tingkat pengetahuan dan kepatuhan pasien hipertensi di wilayah kota jakarta pusat. *Jurnal Riset Kefarmasian Indonesia*, 7(1), 50-64. <https://doi.org/10.33759/jrki.v7i1.563>