

**PENGUATAN PENGETAHUAN LANSIA TENTANG STRATEGI PENCEGAHAN
HIPERTENSI SEBELUM DAN SESUDAH DIAGNOSIS MELALUI
EDUKASI KESEHATAN**

**Putri Handayani^{1*}, Nursanah², Seprianto³, Tania Surgasari⁴, Alipya Zhafira⁵,
Lisa Rahma Dewi⁶, Rasya Aulia Rahmah⁷**

^{1,4,5,6,7}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Esa Unggul

²Puskesmas Karawaci Baru

³Program Studi Bioteknologi, Universitas Esa Unggul

Email Korespondensi: putri.handayani@esaunggul.ac.id

Disubmit: 02 Juli 2025

Diterima: 27 Juli 2025

Diterbitkan: 01 Agustus 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i8.21410>

ABSTRACT

Hypertension is one of the most common non-communicable diseases affecting the elderly, particularly in developing countries such as Indonesia. This condition often goes unnoticed due to its asymptomatic nature in the early stages, yet it can lead to serious complications if not properly managed. The purpose of this community service activity was to improve the knowledge of elderly individuals regarding the prevention of hypertension, both before and after medical diagnosis. The method involved health assessments, health education sessions, distribution of informative leaflets, and guided hypertension exercise sessions as a form of simple physical activity. Based on the results of the pre-test, it was found that 46.9% of participants had a good understanding of hypertension prevention. After the intervention, this figure increased to 76.25%, indicating a 29.35% improvement in knowledge. These findings suggest that direct community-based education is effective in enhancing awareness and understanding of hypertension prevention and management among the elderly. This initiative is expected to promote healthier behaviors and help prevent complications related to hypertension within the community.

Keywords: *Elderly Hypertension, Health Education, Primary and Secondary Prevention.*

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang banyak dialami oleh kelompok lanjut usia, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Masalah hipertensi seringkali tidak disadari karena minimnya gejala awal, namun dapat menimbulkan komplikasi serius apabila tidak ditangani dengan tepat. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai upaya pencegahan hipertensi, baik sebelum maupun setelah diagnosis. Metode kegiatan dilakukan melalui pemeriksaan kesehatan, edukasi kesehatan, pembagian leaflet, serta senam hipertensi sebagai bentuk aktivitas fisik sederhana. Berdasarkan hasil pre-test diketahui bahwa tingkat pengetahuan lansia tentang pencegahan hipertensi sebesar 46,9%,

dan meningkat menjadi 76,25% setelah intervensi edukasi. Terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 29,35% setelah kegiatan dilakukan. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan secara langsung cukup efektif dalam meningkatkan pemahaman lansia mengenai pencegahan dan pengelolaan hipertensi. Diharapkan kegiatan ini dapat menjadi langkah awal dalam membentuk perilaku hidup sehat dan mencegah komplikasi hipertensi pada lansia di lingkungan masyarakat.

Kata Kunci: Hipertensi Lansia, Edukasi Kesehatan, Pencegahan Primer, Pencegahan Sekunder

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang paling signifikan di dunia modern saat ini. Penyakit ini tidak hanya berkontribusi pada meningkatnya angka kesakitan dan kematian, tetapi juga menimbulkan beban ekonomi yang besar terhadap sistem layanan kesehatan, terutama di negara berkembang (WHO, 2023). Hipertensi disebut sebagai “*silent killer*” karena sebagian besar penderita tidak menyadari bahwa mereka mengalaminya, hingga timbul komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal ginjal, dan gangguan penglihatan (Mills et al., 2020). Secara medis, hipertensi didefinisikan sebagai kondisi kronis di mana tekanan darah seseorang berada di atas batas normal secara konsisten. *American College of Cardiology* dan *American Heart Association* menetapkan bahwa seseorang dikategorikan hipertensi jika memiliki tekanan darah $\geq 130/80$ mmHg, meskipun kriteria di beberapa negara masih menggunakan ambang $\geq 140/90$ mmHg (Whelton et al., 2018). Tekanan darah sendiri merupakan gaya yang diberikan darah terhadap dinding arteri saat jantung memompa (sistolik) dan saat istirahat (diastolik). Hipertensi dapat dibagi menjadi dua tipe, yaitu hipertensi primer yang tidak diketahui penyebab pastinya dan

menyumbang sekitar 90-95% kasus, serta hipertensi sekunder yang disebabkan oleh kondisi medis lain seperti penyakit ginjal atau gangguan hormonal (Carretero & Oparil, 2000).

Menurut *World Health Organization* (2023), lebih dari 1,28 miliar orang dewasa usia 30 sampai 79 tahun hidup dengan hipertensi, dan hampir dua pertiga dari mereka tinggal di negara berkembang. Prevalensi hipertensi terus meningkat, dipengaruhi oleh faktor gaya hidup seperti pola makan tinggi garam, kurang aktivitas fisik, stres kronis, serta obesitas (Zhou et al., 2021). Meski hipertensi dapat dicegah dan dikendalikan melalui deteksi dini serta manajemen gaya hidup sehat, namun masih banyak individu yang tidak mengetahui status kesehatannya atau tidak mendapatkan penanganan yang memadai. Situasi ini menimbulkan beban besar bagi sistem kesehatan, terutama di kalangan lanjut usia (lansia) yang merupakan kelompok paling rentan terhadap komplikasi hipertensi (Wang et al., 2018).

Di Indonesia, data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi mencapai 34,1%, dengan angka kejadian tertinggi terdapat pada kelompok usia lansia (≥ 60 tahun). Berdasarkan jumlah tersebut, sebagian besar belum menyadari bahwa mereka mengidap

hipertensi dan hanya sebagian kecil yang menjalani pengobatan secara teratur (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Masalah ini diperparah oleh rendahnya literasi kesehatan di kalangan lansia, terutama terkait dengan pencegahan dan pengelolaan hipertensi secara mandiri. Padahal, deteksi dini serta edukasi mengenai gaya hidup sehat sangat krusial dalam mencegah komplikasi jangka panjang.

Kondisi yang sama juga tercermin di wilayah Kota Tangerang, Provinsi Banten. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Tangerang Tahun 2019, sekitar 28,07% penduduk mengalami hipertensi, dan lansia merupakan kelompok usia dengan kerentanan tertinggi (Dinas Kesehatan Kota Tangerang, 2019). Kecamatan Karawaci termasuk salah satu diantara beberapa wilayah dengan kasus hipertensi terbanyak, sepanjang Bulan Januari sampai Maret 2025 tercatat sebanyak 2.303 kunjungan pasien hipertensi baik primer maupun sekunder. Kurangnya edukasi dan pendampingan kesehatan menyebabkan banyak lansia tidak mengetahui status tekanan darahnya, atau tidak memiliki pemahaman memadai tentang pengelolaan hipertensi pascadiagnosis. Hal ini menunjukkan bahwa upaya promotif dan preventif, khususnya melalui edukasi kesehatan, sangat dibutuhkan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan lansia mengenai hipertensi.

Menanggapi kondisi tersebut, dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi pencegahan hipertensi yang menasar lansia di Kota Tangerang. Program ini bertujuan memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai pencegahan hipertensi baik sebelum (upaya promotif dan preventif) maupun sesudah diagnosis

(pengelolaan dan pencegahan komplikasi). Edukasi dilakukan melalui ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan praktik pengukuran tekanan darah yang melibatkan partisipasi aktif lansia. Diharapkan melalui kegiatan ini, lansia dapat meningkatkan kesadaran, keterampilan, serta kepatuhan dalam mengelola kesehatannya secara mandiri.

Melihat tingginya angka prevalensi dan rendahnya tingkat kontrol hipertensi, serta terbatasnya akses informasi kesehatan yang tepat pada kelompok lansia, maka program edukasi ini menjadi sangat penting dan relevan. Selain memberikan pengetahuan, program ini juga berfungsi sebagai sarana pemberdayaan lansia untuk lebih peduli dan aktif dalam menjaga kesehatannya. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga mendukung pencapaian derajat kesehatan lansia yang lebih baik dan berkelanjutan di tingkat komunitas.

Penerapan perilaku hidup sehat merupakan hasil dari kesadaran individu dalam menjaga kesehatan diri sendiri dan lingkungannya, termasuk pada kelompok lanjut usia. Lansia yang memiliki pemahaman baik tentang kesehatan akan lebih mampu melakukan pencegahan dan pengelolaan penyakit secara mandiri, salah satunya pada kasus hipertensi. Upaya pencegahan hipertensi tidak hanya bergantung pada intervensi medis, tetapi juga sangat ditentukan oleh perilaku sehari-hari, seperti pola makan rendah garam, rutin melakukan aktivitas fisik ringan, serta keteraturan dalam konsumsi obat jika sudah terdiagnosis. Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara selama kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di wilayah Kota Tangerang, masih

ditemukan banyak lansia yang belum memiliki kebiasaan hidup sehat terkait pengendalian tekanan darah, baik sebelum maupun sesudah diagnosis. Beberapa di antaranya tidak mengetahui pentingnya memantau tekanan darah secara berkala, atau mengabaikan anjuran konsumsi makanan sehat. Data ini menjadi dasar pelaksanaan edukasi secara langsung melalui pendekatan interaktif di posyandu dan pertemuan warga, dengan harapan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia dalam menjalani pola hidup sehat sebagai bentuk pengendalian hipertensi. Intervensi ini diharapkan menjadi langkah awal dalam pembentukan perilaku mandiri lansia untuk mencegah komplikasi hipertensi.

KAJIAN PUSTAKA

Hipertensi didefinisikan sebagai kondisi medis kronis yang ditandai oleh peningkatan tekanan darah secara terus-menerus di atas batas normal, yaitu $\geq 140/90$ mmHg (WHO, 2023). Menurut *American Heart Association* (AHA), hipertensi dibagi menjadi dua kategori utama: hipertensi primer (esensial) yang tidak diketahui penyebabnya secara pasti, dan hipertensi sekunder yang disebabkan oleh kondisi medis lain seperti penyakit ginjal atau gangguan hormonal (Whelton et al., 2018). Hipertensi menjadi salah satu faktor risiko utama penyakit jantung koroner, stroke, dan gagal ginjal kronis. WHO (2015) menekankan bahwa perubahan gaya hidup, seperti pengurangan konsumsi garam, peningkatan aktivitas fisik, dan manajemen stres, merupakan kunci utama dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi.

Di kalangan lansia, hipertensi sering kali bersifat asimtomatik, namun memiliki dampak signifikan terhadap kualitas hidup. Lansia yang

mengalami hipertensi berisiko lebih tinggi mengalami disabilitas dan penurunan fungsi kognitif (Mills et al., 2020). Oleh karena itu, edukasi kesehatan sangat penting untuk meningkatkan pemahaman lansia tentang gejala, faktor risiko, serta cara pengelolaan hipertensi secara mandiri.

Program edukasi kesehatan masyarakat berbasis komunitas merupakan strategi efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan mengubah perilaku kesehatan. Menurut teori Promosi Kesehatan oleh Nola Pender, perubahan perilaku sehat dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, pengaruh interpersonal, dan faktor situasional (Pender NJ, Murdaugh CL, 2023). Pendekatan ini menekankan pentingnya edukasi yang kontekstual, partisipatif, dan memberdayakan.

Dalam konteks lansia, pendekatan edukasi yang efektif mencakup komunikasi dua arah, visualisasi, serta pelatihan keterampilan praktis seperti pengukuran tekanan darah mandiri dan pengenalan tanda bahaya. Penelitian oleh Foroumandi et al (2022) menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis kelompok pada lansia secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan dalam pengobatan hipertensi. Selain itu, keterlibatan keluarga dan kader kesehatan juga terbukti berkontribusi positif dalam peningkatan kepatuhan lansia terhadap gaya hidup sehat.

Pentingnya intervensi edukatif dalam pengendalian hipertensi tidak hanya untuk menurunkan angka kejadian penyakit, tetapi juga untuk meningkatkan kualitas hidup dan memperpanjang harapan hidup lansia. Di Indonesia, masih banyak program edukasi yang bersifat satu arah dan kurang terintegrasi dengan pendekatan berbasis komunitas

(Kementerian Kesehatan RI, 2019). Oleh karena itu, program edukasi yang dikembangkan melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini memiliki kontribusi dalam mengisi celah tersebut, dengan pendekatan langsung kepada sasaran utama dan metode partisipatif.

Program ini diharapkan dapat berkontribusi dalam memperkuat literasi kesehatan lansia, meningkatkan kemandirian dalam pengelolaan tekanan darah, serta mendukung pencapaian tujuan *Sustainable Development Goals* (SDGs) poin 3, yaitu menjamin kehidupan yang sehat dan mendukung kesejahteraan bagi semua usia. Selain itu, hasil dari kegiatan ini dapat menjadi dasar pengembangan model edukasi berkelanjutan untuk diterapkan secara lebih luas di wilayah-wilayah lain dengan karakteristik serupa.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode yang digunakan untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah penyuluhan tentang cara pencegahan hipertensi sebelum dan sesudah penegakkan diagnose. Kegiatan Penyuluhan ini dilakukan oleh dosen dan mahasiswa, sementara mahasiswa lainnya membantu dalam persiapan dan pelaksanaan kegiatan. Penyuluhan dilaksanakan di Aula Serbaguna Puskesmas Karawaci Baru dengan jumlah peserta sebanyak 21 orang lansia yang tergabung di dalam

Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terbagi menjadi beberapa tahap rangkaian acara yaitu pemeriksaan IMT dan tekanan darah, pengisian pretest, sambutan oleh Dosen dan Kepala Puskesmas, pemaparan materi, sesi tanya jawab, senam hipertensi, pengisian posttest, dan diakhiri dengan foto bersama. Seluruh rangkaian kegiatan berlangsung selama 3 jam, dimulai pukul 09.000 sampai dengan pukul 12.00 WIB. Evaluasi keberhasilan kegiatan ini dilihat berdasarkan peningkatan pengetahuan dari hasil kuesioner pre-posttest yang diberikan.

HASIL PENELITIAN

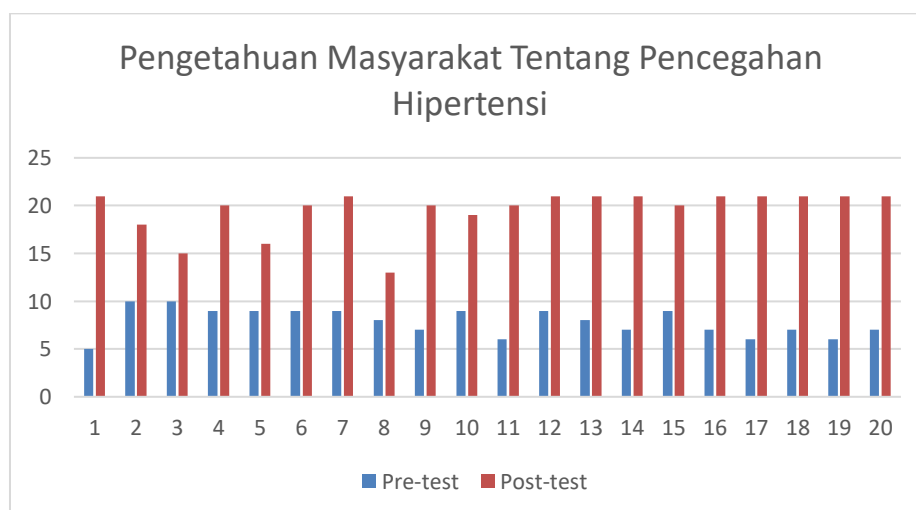
Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Kamis, tanggal 15 Mei 2025, dengan sasaran utama para lansia yang berdomisili di wilayah Karawaci, Kota Tangerang, sebanyak 21 orang. Kegiatan diawali dengan pemeriksaan kesehatan dengan pengukuran berat badan, tinggi badan dan tekanan darah. Kegiatan dilanjutkan dengan pengisian pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta mengenai pencegahan dan pengelolaan hipertensi sebelum dan sesudah diagnosis (gambar 2). Tujuannya adalah untuk mengetahui sejauh mana pemahaman mereka sebelum dilakukan intervensi edukatif.



Gambar 1. Pemeriksaan Kesehatan Dan Pengisian Pre-Test

Setelah itu, kegiatan dilanjutkan dengan sesi edukasi yang berisi tentang pencegahan primer hipertensi (sebelum diagnosis), pencegahan sekunder (setelah diagnosis), pentingnya deteksi dini hipertensi serta pentingnya dukungan keluarga dan lingkungan sekitar dalam pencegahan hipertensi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilanjutkan dengan senam hipertensi, serta langkah-langkah mandiri yang dapat dilakukan sebagai upaya meningkatkan kebugaran untuk mencegah dan mengontrol hipertensi. Tahap akhir dari kegiatan ini adalah pengisian post-test oleh peserta.

Hasil analisis data Pre dan Post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat tentang upaya pencegahan hipertensi sebelum dan setelah diagnosis. Sebelum kegiatan edukasi dilakukan sebanyak 46,9% masyarakat mengetahui tentang upaya pencegahan hipertensi sebelum dan sesudah diagnosis. Setelah menerima edukasi proporsi masyarakat yang berpengetahuan baik tentang upaya pencegahan hipertensi meningkat menjadi 76,2%. Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi ini dinilai cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia tentang pencegahan hipertensi sebelum dan sesudah diagnosis.



Grafik 1. Hasil analisis Pretest dan Posttest

PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di wilayah Karawaci, Kota Tangerang, menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lansia mengenai pencegahan hipertensi sebelum dan sesudah diagnosis. Berdasarkan hasil pre-test, hanya 46,9% peserta yang memiliki pengetahuan baik terkait pencegahan hipertensi. Namun, setelah dilakukan sesi edukasi, angka tersebut meningkat signifikan menjadi 76,2%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi langsung berbasis komunitas terbukti efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan pada kelompok lansia.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lawless et al. (2020), yang menyatakan bahwa intervensi edukasi kelompok secara langsung dapat meningkatkan pemahaman dan perubahan perilaku kesehatan pada lansia, khususnya dalam pengelolaan penyakit kronis seperti hipertensi. Selain itu, teori Promosi Kesehatan oleh Pender NJ dan Murdaugh CL, (2023) juga menjelaskan bahwa perubahan perilaku sehat sangat dipengaruhi oleh peningkatan pengetahuan dan pengalaman langsung, yang diperoleh melalui edukasi partisipatif dan berkelanjutan.

Kegiatan senam hipertensi yang dilaksanakan dalam program ini juga merupakan bagian dari pendekatan promotif yang mendukung hasil edukasi. Aktivitas fisik ringan secara rutin diketahui dapat menurunkan tekanan darah dan meningkatkan fungsi kardiovaskular pada lansia (Mills et al., 2020). Hal ini mendukung panduan WHO (2023), yang merekomendasikan aktivitas fisik setidaknya 150 menit per minggu untuk menurunkan risiko hipertensi dan komplikasi lanjutannya.

Namun demikian, masih terdapat selisih sekitar 23,75% peserta yang belum mencapai tingkat pengetahuan maksimal pasca edukasi. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun edukasi memiliki dampak positif, pendekatan tunggal mungkin belum cukup untuk menjangkau seluruh lansia secara optimal. Faktor seperti latar belakang pendidikan, kebiasaan, dukungan keluarga, dan akses terhadap informasi kesehatan turut mempengaruhi keberhasilan intervensi. Dalam hal ini, hasil kegiatan ini mengkonfirmasi temuan Zhou et al. (2021), yang menyatakan bahwa efektivitas edukasi kesehatan di kalangan lansia sangat dipengaruhi oleh keberagaman konteks sosial dan budaya setempat.

Dengan demikian, hasil pengabdian ini tidak hanya menguatkan teori dan hasil penelitian sebelumnya, tetapi juga menegaskan perlunya pengembangan program edukasi lanjutan dan berkelanjutan, yang disesuaikan dengan karakteristik lokal masyarakat lansia. Selain itu, keterlibatan keluarga dan kader kesehatan perlu diperkuat untuk mendukung praktik mandiri dalam pencegahan dan pengelolaan hipertensi di tingkat rumah tangga.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa edukasi tentang pencegahan hipertensi sebelum dan sesudah diagnosis yang dilaksanakan kepada lansia di Kota Tangerang secara signifikan meningkatkan pengetahuan peserta dari 46,9% menjadi 76,25%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif berbasis komunitas, yang dipadukan dengan aktivitas fisik

seperti senam hipertensi, efektif dalam mendorong kesadaran dan pemahaman lansia terhadap pengelolaan tekanan darah. Temuan ini konsisten dengan teori promosi kesehatan dan hasil penelitian sebelumnya yang menekankan pentingnya pendekatan partisipatif dalam pendidikan kesehatan lansia. Meskipun demikian, masih dibutuhkan upaya lanjutan yang lebih berkelanjutan dan melibatkan keluarga serta lingkungan sekitar guna memastikan perubahan perilaku yang lebih merata dan bertahan dalam jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, F., Darussalam, H., & Purwanti, A. (2025). Edukasi Dan Monitoring Hipertensi Pada Lansia Melalui Homecare: Pendekatan Berbasis Komunitas. *Ancej: Applied Nursing Community Empowerment Journal*, 1(1), 1-10.
- Ashidiqi, M. Z., Satritama, A., Jannata, A. P., Ananta, A. S., Putri, C. L. D. H., Qur'aini, F. A., ... & Meida, N. S. (2025, May). Peningkatan Kesadaran Masyarakat Tentang Hipertensi Melalui Edukasi Dan Skrining Di Dusun Cabean. In *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat* (Vol. 8, No. 1).
- Carretero, O. A., & Oparil, S. (2000). Essential Hypertension. Part I: Definition And Etiology. *Circulation*, 101(3), 329-335. <https://doi.org/10.1161/01.Cir.101.3.329>
- Dinas Kesehatan Kota Tangerang. (2019). *Profil Kesehatan Lansia Tahun 2019*.
- Foroumandi, E., Alizadeh, M., Nikpayam, O., & Kheirouri, S. (2022). Effectiveness Of A Self-Management Education Program On Hypertension Control And Contributing Factors In Older Adults: An Interventional Trial. *Arterial Hypertension (Poland)*, 26(1), 32-38. <https://doi.org/10.5603/Ah.A.2021.0025>
- Hadidi, K. (2016). *Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Pengetahuan, Koping, Kepatuhan Dan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Menggunakan Pendekatan Teori Adaptasi Roy* (Doctoral Dissertation, Universitas Airlangga).
- Indonesia, K. K. R. (2019). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan.
- Lawless, M. T., Archibald, M. M., Ambagtsheer, R. C., & Kitson, A. L. (2020). Factors Influencing Communication About Frailty In Primary Care: A Scoping Review. *Patient Education And Counseling*, 103(3), 436-450. <https://doi.org/10.1016/j.pedc.2019.09.014>
- Lisa, M., Saputra, Y. A., Muharramah, D. H., & Armawan, L. V. A. (2025). Penerapan Strategi Pencegahan Penyakit Hipertensi Dengan Metode Skrining Dan Edukasi Pada Lansia Kelurahan Karang Jaya, Kota Palembang: Implementation Of Hypertension Disease Prevention Strategy With Screening And Education Methods In The Elderly In Karang Jaya Village, Palembang City. *Jurnal Pengabdian Maleo*, 3(2), 102-107.
- Mills, K. T., Stefanescu, A., & He, J. (2020). The Global

- Epidemiology Of Hypertension. *Nature Reviews Nephrology*, 16(4), 223-237. <https://doi.org/10.1038/s41581-019-0244-2>
- Organization, W. H. (2015). *Global Brief On Hypertension: Silent Killer, Global Public Health Crisis*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/79059>
- Organization, W. H. (2023). *Hypertension Fact Sheet*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Pender Nj, Murdaugh Cl, P. M. (2023). Pender Nj, Murdaugh Cl, Parsons Ma. Health Promotion In Nursing Practice. In *Saúde Em Debate* (Vol. 47, Issue 139, Pp. 993-996). <https://doi.org/10.1590/0103-1104202313919>
- Wang, Z., Chen, Z., Zhang, L., Wang, X., Hao, G., Zhang, Z., Shao, L., Tian, Y., Dong, Y., Zheng, C., Wang, J., Zhu, M., Weintraub, W. S., & Gao, R. (2018). Status Of Hypertension In China: Results From The China Hypertension Survey, 2012-2015. *Circulation*, 137(22), 2344-2356. <https://doi.org/10.1161/circulationaha.117.032380>
- Whelton, P. K., Carey, R. M., Aronow, W. S., Casey, D. E., Collins, K. J., Dennison Himmelfarb, C., Depalma, S. M., Gidding, S., Jamerson, K. A., Jones, D. W., MacLaughlin, E. J., Muntner, P., Ovbiagele, B., Smith, S. C., Spencer, C. C., Stafford, R. S., Taler, S. J., Thomas, R. J., Williams, K. A., ... Wright, J. T. (2018). 2017 Acc/Aha/Aapa/Abc/Acpm/Ags/Apha/Ash/Aspc/Nma/Pcna Guideline For The Prevention, Detection, Evaluation, And Management Of High Blood Pressure In Adults. *Journal Of The American College Of Cardiology*, 71(19), E127-E248. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2017.11.006>
- Widyastuti, R. H., Andriany, M., Bala, R. N., Titiyahi, M. D., Isrowati, I., Wijayanti, R. A., ... & Utami, N. A. P. (2025). Strategi Komprehensif Penanganan Hipertensi Pada Lansia Melalui Edukasi Kesehatan Dan Senam Anti Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Nadimas)*, 4(1), 45-54.
- Zara, N., Munthe, K. W., & Nadira, C. S. (2025). Pengaruh Media Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Nutrisi Pada Penderita Hipertensi Peserta Prolanis Di Puskesmas Banda Sakti Kota Lhokseumawe. *Journal Of Pharmaceutical And Sciences*, 810-826.
- Zhou, B., Carrillo-Larco, R. M., Danaei, G., Riley, L. M., Paciorek, C. J., Stevens, G. A., Gregg, E. W., Bennett, J. E., Solomon, B., Singleton, R. K., Sophiea, M. K., Iurilli, M. L. C., Lhoste, V. P. F., Cowan, M. J., Savin, S., Woodward, M., Balanova, Y., Cifkova, R., Damasceno, A., Zuñiga Cisneros, J. (2021). Worldwide Trends In Hypertension Prevalence And Progress In Treatment And Control From 1990 To 2019: A Pooled Analysis Of 1201 Population-Representative Studies With 104 Million Participants. *The Lancet*, 398(10304), 957-980. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01330-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01330-1)