



## Edukasi Pengendalian Hipertensi pada Lansia dengan “Menari” Makan Benar Tensi Normal

**\*Sada Rasmada, Mateus Bagas Nugroho Jati, Paramitha Wirdani Ningsih  
Marlina, Agnes Maharani Puji Wulandari, Aloysius Prima Cahya Miensugandhi,  
Damelya Patricksia Dampang**

Program Studi Sarjana Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus. Jl. Salemba Raya No.41, Paseban, Senen, Jakarta Pusat, DKI Jakarta, Indonesia 10440

\*Corresponding Author e-mail: [sada.8121986@gmail.com](mailto:sada.8121986@gmail.com)

**Received: July 2024; Revised: July 2024; Published: July 2024**

### Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada lansia tentang pengendalian hipertensi melalui kebiasaan makan yang tepat dengan tema "Menari: Makan Benar Tensi Normal." Program ini dilaksanakan bekerja sama dengan tenaga kesehatan setempat dan melibatkan 33 peserta lansia dari wilayah Johar Baru, Jakarta. Metode pelaksanaan terdiri dari persiapan, sesi edukasi, serta monitoring dan evaluasi (monev) setelahnya. Pada sesi edukasi yang dilaksanakan pada tanggal 8 November 2022, peserta menerima informasi mengenai pencegahan hipertensi, pilihan makanan yang tepat, dan metode memasak yang benar melalui penggunaan poster dan mini-poster. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan di antara peserta, dengan persentase peserta yang memiliki pengetahuan baik meningkat dari 78,8% sebelum edukasi menjadi 97% setelahnya. Evaluasi yang dilakukan satu minggu kemudian melalui wawancara telepon mengonfirmasi bahwa peserta mengingat informasi yang diberikan dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, sebagaimana dibuktikan melalui catatan pola makan mereka. Kesimpulannya, intervensi edukasi ini secara efektif meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pengelolaan hipertensi. Studi ini merekomendasikan program edukasi yang rutin dan monitoring yang konsisten untuk mempertahankan dan meningkatkan hasil kesehatan lansia. Penelitian lebih lanjut dapat mengeksplorasi dampak jangka panjang dari intervensi edukasi semacam ini terhadap pengendalian hipertensi dan kesehatan secara keseluruhan pada populasi lansia.

**Kata Kunci:** Edukasi, Hipertensi, Lansia, Menari, Makan Benar, Tensi Normal

## ***Education on Controlling Hypertension in the Elderly by “Menari”: Makan Benar Tensi Normal***

### Abstract

*This community service activity aimed to educate elderly individuals about hypertension control through proper dietary habits, themed "Menari: Makan Benar Tensi Normal." The program was conducted in collaboration with local healthcare professionals and involved 33 elderly participants from the Johar Baru area of Jakarta. The method included preparatory steps, educational sessions, and subsequent monitoring and evaluation (monev). During the educational sessions, held on November 8, 2022, participants received information on hypertension prevention, appropriate food choices, and cooking methods through the use of posters and mini-posters. Results indicated a significant improvement in knowledge among participants, with the percentage of those with good knowledge increasing from 78.8% before the education to 97% afterward. The evaluation, conducted one week later through telephone interviews, confirmed that the participants retained the information and applied it in their daily lives, as evidenced by their dietary recalls. In conclusion, the educational intervention effectively increased the knowledge of elderly participants regarding hypertension management. The study recommends regular educational programs and consistent monitoring to sustain and improve the health outcomes of the elderly. Further research could explore the long-term impact of such educational interventions on hypertension control and overall health in elderly populations.*

**Keywords:** Education, Hypertension, Elderly, Dancing, Eating Right, Normal Blood Pressure

**How to Cite:** Rasmada, S., Jati, M. B. N., Marlina, P. W. N., Wulandari, A. M. P., Miensugandhi , A. P. C., & Dampang, D. P. (2024). Edukasi Pengendalian Hipertensi pada Lansia dengan "Menari" Makan Benar Tensi Normal . *Sasambo: Jurnal Abdimas (Journal of Community Service)*, 6(3), 433–442. <https://doi.org/10.36312/sasambo.v6i3.2034>



<https://doi.org/10.36312/sasambo.v6i3.2034>

Copyright©2024, Riyani et al  
This is an open-access article under the CC-BY-SA License.



## PENDAHULUAN

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri (Yanita, 2022). Sekitar empat dari lima penderita hipertensi tidak mendapatkan penanganan yang cukup. Hipertensi disebut juga penyakit *silent killer*, telah menyebabkan lebih dari 10 juta kematian setiap tahunnya (World Health Organization (WHO), 2023). Seseorang didiagnosis terkena hipertensi jika tekanan darah sistolik (TDS)  $\geq 140$  mmHg dan/atau tekanan darah diastolik (TDD)  $\geq 90$  mmHg setelah pemeriksaan berulang. Mayoritas orang yang mengalami hipertensi tidak menyadari bahwa mereka telah mengidap hipertensi karena tidak ada gejala yang dirasakan, sehingga hipertensi yang diderita tidak terdeteksi ((WHO), 2019). Pengetahuan dapat mempengaruhi pasien hipertensi untuk mencegah kekambuhan. Pengetahuan terkait pengaturan asupan makanan dibutuhkan oleh penderita hipertensi. Pengurangan asupan garam yang terkandung dalam makanan seperti crackers, keripik, sarden, sosis dan kornet direkomendasikan karena dapat mengurangi tekanan darah namun seringkali penderita tidak menyadari kandungan garam di dalam makanan yang dikonsumsi relatif tinggi (Oktaria et al., 2023). Sebuah penelitian di Denpasar Utara mendapatkan hasil lansia yang memiliki pengetahuan mengenai pencegahan kekambuhan hipertensi cukup dan kurang adalah 45,2% (Priyadarsani et al., 2021). Kegiatan penyuluhan yang dilakukan di Aceh pada lansia mengenai penyakit hipertensi dan pola makan gizi seimbang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan baik pada lansia dari 30% menjadi 82,5% (Fitriyaningsih et al., 2021).

Tingkat kejadian dari penyakit darah tinggi atau hipertensi penduduk Indonesia di usia lanjut pada umur 55 sampai 64 tahun sebesar 55,23%, berusia 65 sampai dengan 74 tahun sebesar 63,22% kemudian yang berusia lebih dari 75 tahun sebesar 60,53% (Kemenkes, 2018). Selanjutnya lebih dalam tingkat kejadian pada penduduk usia lanjut pria sebanyak 31,34% dan Wanita 36,85%. Di DKI Jakarta tingkat penduduk usia lanjut yang menderita hipertensi sebesar 33,43% dan di Jakarta Pusat mencapai 39,05%. (Riskesdas, 2018). Penderita hipertensi yang tercatat pada data di Puskesmas Johar Baru pada tahun 2021 sebanyak 13.946 orang (Bastira Ginting & Suci, 2023). Faktor risiko penyebab hipertensi di wilayah Puskesmas Johar Baru adalah konsumsi garam dan lemak berlebihan serta kurangnya konsumsi sayur dan buah (Bastira Ginting & Suci, 2023). WHO berkomitmen untuk menurunkan prevalensi hipertensi sesuai dengan target *Sustainable Development Goals* (SDGs) (target 3.4): menurunkan 1/3 angka kematian dini akibat penyakit tidak menular melalui pencegahan dan pengobatan (World Health Organization (WHO), 2023).

Pada fase lansia tentunya akan berdampak pada berbagai aspek kehidupan, baik sosial, ekonomi dan terutama kesehatan karena dengan semakin bertambahnya usia, fungsi dari organ tubuh juga akan menurun baik karena faktor secara alamiah dan juga karena penyakit. Maka, kebanyakan lansia dalam hidupnya membutuhkan anak-anaknya atau keluarganya untuk turut andil dalam mengasuh lansia. Namun banyak keluarga menganggap lansia sebagai beban tanggungan keluarganya sehingga tidak diurus dan tidak diperdulikan. Padahal keluarga merupakan tokoh penting dalam hidup lansia. Tidak sedikit fenomena lansia ditelantarkan, tidak mendapatkan haknya dan atau juga dititipkan di panti jompo (Ricco Habil & Berlianti, 2023)

Edukasi dapat diberikan untuk mencegah dan mengendalikan hipertensi bagi lansia. Kegiatan intervensi berdasarkan *theory of planned behavior* (TPB) mengenai konsumsi garam pada individu berisiko hipertensi yang dilakukan di Iran efektif untuk menurunkan konsumsi garam namun perubahan tekanan darah belum terjadi secara signifikan (Rahimdel et al., 2019). Kegiatan konseling mengenai hipertensi yang dilakukan pada lansia di wilayah Puskesmas Pangkajene dapat meningkatkan pengetahuan, sikap serta perilaku (Hasanuddin et al., 2023). Kegiatan penyuluhan yang dilakukan di Aceh pada lansia mengenai penyakit hipertensi dan pola makan gizi seimbang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan baik pada lansia dari 30% menjadi 82,5% (Fitriyaningsih et al., 2021). Pemberian edukasi mengenai perawatan hipertensi di Kota Padang dapat meningkatkan pengetahuan lansia pada saat *pre-test* lansia berpengetahuan baik 10% meningkat menjadi 70% pada saat *post test* (Dafriani et al., 2023).

Berdasarkan permasalahan mengenai hipertensi yang ditemukan di Johar Baru maka edukasi yang diberikan tentang konsumsi makanan yang benar. Makanan yang dimakan secara langsung atau tidak langsung berpengaruh terhadap kestabilan tekanan darah. Pelaksanaan diet yang teratur dapat menormalkan hipertensi, yaitu dengan mengurangi makanan tinggi garam, makanan berlemak serta mengonsumsi makanan tinggi serat (Purba et al., 2023). Konsumsi makanan tinggi garam yang tidak terkontrol dapat menyebabkan hipertensi kambuh atau tidak terkontrol. Hipertensi yang tidak dikontrol dapat mengakibatkan kematian, infark miokardium, stroke atau gagal ginjal (Priyadarsani et al., 2021). Keadaan ini akan diperparah jika lansia tidak mengetahui dirinya menderita hipertensi dan faktor pencetusnya (Hasanuddin et al., 2023).

Johar Baru adalah salah satu Kecamatan yang terletak di Jakarta Pusat dan merupakan hasil pemekaran dari Kecamatan Cempaka Putih, Jakarta Pusat. Kecamatan Johar Baru memiliki empat kelurahan yaitu Johar Baru, Kampung Rawa, Tanah Tinggi dan Galur (BPS, 2023). Kepadatan penduduk di Kecamatan Johar Baru, Kota Administrasi Jakarta Pusat tahun 2022 mencapai 59.132 jiwa/km<sup>2</sup>. Johar Baru memiliki sarana kesehatan berupa rumah sakit, rumah sakit bersalin, poliklinik, puskesmas dan apotek (BPS, 2023). Dengan adanya sarana kesehatan diharapkan tersedia juga tenaga kesehatan yang dapat membantu lansia dalam mengaplikasikan edukasi yang diberikan melalui penyuluhan ini. Tenaga kesehatan setempat juga dapat melakukan pemeriksaan kesehatan khususnya tekanan darah secara berkala pada lansia.

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di POSBINDU (Pos Pembinaan Terbadu) Rw 6 kelurahan Galur Kecamatan Johar Baru Jakarta Pusat dilakukan pada hari Selasa tanggal 8 Nopember tahun 2022. Jumlah masyarakat lanjut usia yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 33 lansia. Langkah-langkah dalam melaksanakan kegiatan pengabdian terdiri dari beberapa bagian yaitu persiapan kegiatan, pelaksanaan edukasi, dan monev.

### 1. Persiapan Kegiatan

Tim dosen Bersama dengan mahasiswa gizi semester 7 melakukan beberapa persiapan diantarnya berkoordinasi dan bekerjasama dengan pihak puskesmas setempat wilayah binaan untuk dapat melakukan edukasi tentang hipertensi kepada lansia. Setelah itu menentukan lokasi diadakannya kegiatan. Tim juga menyiapkan materi yang akan dibawakan meliputi; definisi, cara mencegah, tips dan trik, makanan yang dianjurkan dan tidak dan cara pengolahan yang tepat. Media yang digunakan yaitu poster dan mini poster. Media ini dipilih karena lokasi penyuluhan di tempat terbuka yaitu lapangan RPTRA RW 06 Galur

### 2. Pelaksanaan Edukasi

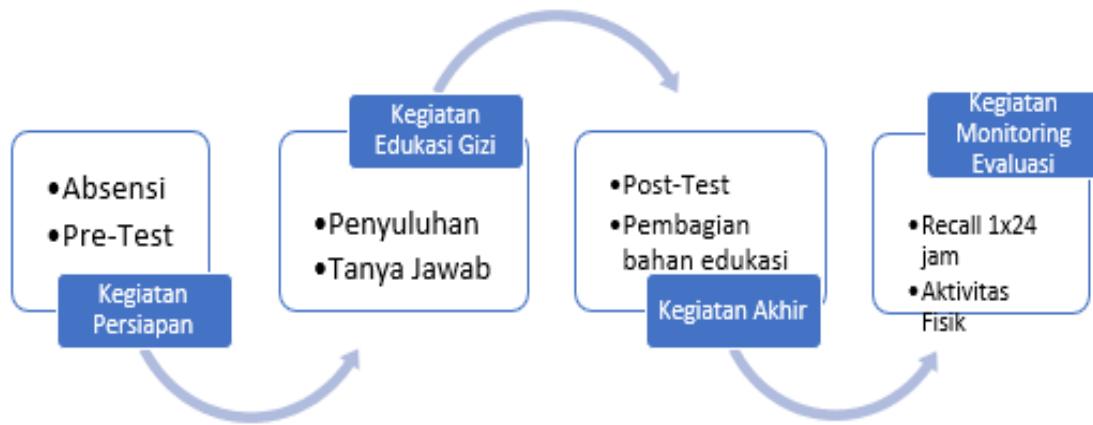
Edukasi tentang hipertensi kepada lansia dilaksanakan pukul 09.00-11.00. Kegiatan diawali dengan pengisian presensi kehadiran yang meliputi identitas diri serta nomor handphone lansia atau yang mendampinginya. Setelah selesai mengisi presensi selanjutnya lansia mengerjakan pretest dahulu kemudian dikumpulkan. Selanjutnya edukasi gizi mengenai hipertensi dilakukan dengan metode penyuluhan menggunakan media cetak yakni poster. Tim dosen Bersama mahasiswa bergantian menyampaikan materi yang telah disiapkan. Setelah penyuluhan berakhir dilanjutkan dengan sesi tanya dan jawab. Para lansia peserta penyuluhan sangat antusias bertanya kepada pemateri karena materinya sangat *relate* dengan mereka. Beberapa pertanyaan seperti apakah boleh makan atau minum makanan dalam kemasan, apakah boleh sayur dipanaskan, bagaimana cara melihat kandungan garam di kemasan makanan dan masih banyak lagi. Pertanyaan-pertanyaan tersebut dijawab dan dijelaskan kepada lansia secara perlahan dan dengan Bahasa yang mudah dipahami. Setelah sesi tanya jawab berakhir, tim memberikan mini poster nya kepada lansia untuk dibawa pulang dengan harapan selain mengingat materi yang disampaikan namun jika lupa dapat melihat mini poster tersebut untuk mengingat Kembali.

### 3. Monev

Kegiatan monitoring dan evaluasi dilakukan setelah 1 minggu setelah dilaksanakannya kegiatan. Monev ini dilaksanakan secara daring melalui telfon whatsapp. Lansia diwawancara untuk menanyakan recall 1x24 jam dengan melihat pola makan, jenis makanan dan juga cara pengolahan yang dilakukan atau yang dikonsumsi lansia.

Indikator keberhasilan dari kegiatan ini yaitu lansia setelahnya diharapkan mendapatkan informasi dan pengetahuan gizi terkait hipertensi. Diharapkan pengetahuan lansia meningkat mencapai 60-80% setelah edukasi. Dengan pengatahan yang meningkat ini diharapkan selanjutnya untuk sikap dan praktik dari lansia juga dapat mengikuti.

Setelah itu data yang diperoleh dari pengabdian masyarakat diolah dan dianalisis menggunakan SPSS. Pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi diuji menggunakan dengan uji t berpasangan jika data berdistribusi normal dan uji Wilcoxon jika data tidak berdistribusi normal untuk mengukur signifikansi perbedaan antara kelompok data berpasangan.



**Gambar 1.** Alur Kegiatan Pengabdian Masyarakat

## HASIL DAN DISKUSI

Karakteristik responden yang didapatkan pada kegiatan pengabdian masyarakat pada lansia yaitu sebagai berikut:

**Tabel 1.** Sebaran Jenis Kelamin dan Usia Lansia

Variabel	Kategori	n	%
Jenis Kelamin	Wanita	26	21.2
	Pria	7	78.8
Usia	Lansia Awal	15	45,4
	Lansia Akhir	18	54,6
Total		33	100

Berdasarkan data yang didapatkan dari tabel 1, Jenis kelamin lansia yang hadir di kegiatan didominasi oleh Wanita. Wanita sendiri memiliki resiko menderita hipertensi lebih dibandingkan dengan pria. Hal ini dipengaruhi salah satu yang mendasar yaitu hormone. Wanita yang memasuki masa menopause lebih berisiko untuk menderita obesitas yang kemudian dapat meningkatkan risiko kejadian hipertensi. (Destiani et al. 2021).

Berdasarkan hasil penelitian ini juga menunjukkan yang menjadi responden dalam penelitian paling banyak lansia berusia 45 – 55 tahun (lansia awal atau pra lansia). Pada lansia awal sudah mulai mengalami penurunan fungsi organ-organ tubuh akibat proses penuaan, sistem imun sebagai pelindung tubuh pun tidak bekerja sekuat ketika masih muda sehingga menjadi alasan mengapa orang yang tergolong lansia rentan terserang berbagai penyakit termasuk hipertensi dan berkunjung ke fasilitas kesehatan seperti posbindu untuk memeriksakan kesehatannya. (Suryani et al., 2020).

**Tabel 2.** Sebaran Hasil Pengetahuan Lansia Pretest dan Posttest

Kategori Pengetahuan	Pre-Test		Post-Test	
	n	%	n	%
Baik	26	78.8	32	97
Cukup	6	18.2	1	2
Kurang	1	3	0	0
<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>100.0</b>	<b>33</b>	<b>100.0</b>

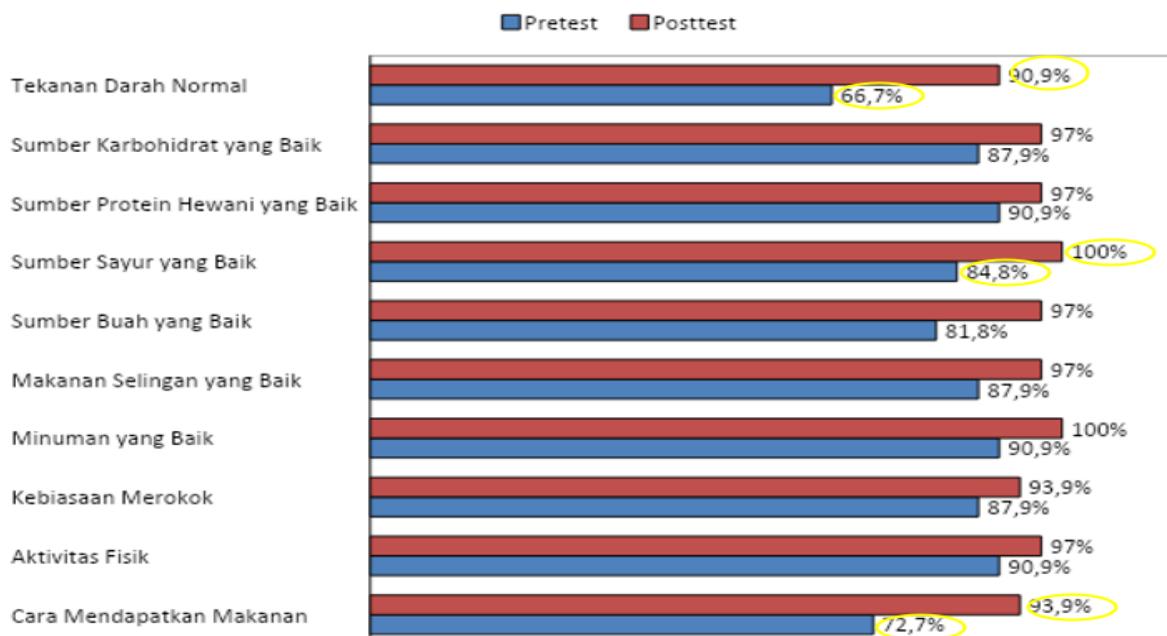
Tabel 2 menunjukkan persentase pengetahuan lansia sebelum diberikan materi edukasi sebesar 78,8% termasuk kategori baik dan semakin meningkat menjadi 97%. Hal ini menunjukkan terdapat perubahan pengetahuan pada lansia sebelum dan setelah diberikan edukasi. Peningkatan ini didukung dengan kemandirian peserta untuk memelihara kesehatan dan mencegah menderita hipertensi. (Ayutthaya & Adnan, 2020). Hasil penelitian serupa yang dilakukan oleh Sari dan Priyantari (2020) yang dilakukan di Panti Wredha. Penelitian ini menggambarkan peningkatan pengetahuan lansia disana yang awalnya hanya 2% menjadi 59%.

Hipertensi bisa diantisipasi dengan meningkatkan pengetahuan dan juga praktik dari masyarakat sehingga diharapkan dapat menerapkan cara pencegahan tersebut dalam kesehariannya. Berbagai cara mencegah ini dapat diajarkan dengan Pendidikan kesehatan salah satunya dengan penyuluhan yang bisa dilakukan bersamaan dengan kegiatan posbindu. Lansia yang hadir merupakan peserta yang aktif dan antusias mengikuti kegiatan di posbindu sehingga peserta sudah cukup tahu mengenai hipertensi.

**Gambar 2.** Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat Kepada Lansia

Gambar 2 merupakan suasana dari kegiatan edukasi kepada lansia yang dilakukan. Tim secara bergantian untuk memberikan materi kepada para lansia yang meliputi; pengertian hipertensi, faktor penyebab hipertensi, dampak hipertensi, bahan makanan yang perlu dibatasi untuk lansia dengan

hipertensi, bahan makanan yang dianjurkan untuk dapat mencegah dan mengontrol tekanan darah. Cara pengolahan yang dianjurkan dan tidak. Setelah itu beberapa lansia bertanya seputar materi yang telah diberikan oleh tim. Pertanyaan yang dilontarkan seperti sayur dan buah yang baik untuk mengontrol tekanan darah apa saja, ada pengaruh tidak tingkat stress, kebiasaan merokok dengan tekanan darah dan lainnya.



**Gambar 3.** Sebaran Jawaban Lansia Berdasarkan Pretest dan Posttest

Berdasarkan gambar 3, ada peningkatan jawaban benar lansia saat pretest dan posttest. Pertanyaan tentang Tekanan Darah yang normal meningkat yang tadinya 66,7% jadi 90,9%. Mengenai sumber sayur yang baik juga yang sebelumnya 84,8% jadi 100%. Pada saat pemberian edukasi diberikan informasi mengenai sayur-sayuran yang dipilih untuk penderita hipertensi disesuaikan dengan sayuran lokal atau setempat yang berada di pasaran sekitar lokasi dan harga yang dapat dijangkau. Kemudian pertanyaan mengenai cara untuk mendapatkan/mengolah makanan meningkat dari 72,7% menjadi 93,9%.

Edukasi kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan individu. Tingkat keberhasilan edukasi kesehatan ini di dukung dengan media yang turut serta berperan untuk membantu proses penyampaian materi. Salah satu media visual yang digunakan dengan menyampaikan pesan disertai dengan gambar warna dan tulisan (Ulya et al., 2017)

**Tabel 3.** Perbedaan Pengetahuan Lansia Sebelum dan Sesudah Edukasi

Perlakuan	n	p-value
Skor PostTest < PreTest	1	
Skor Post-Test > PreTest	19	
Skor Post-Test = PreTest	13	<b>0.000</b>
<b>Total</b>	<b>33</b>	

Pada Tabel 3, hasil dari pengetahuan lansia sebelum dan setelah dilaksanakan edukasi mengenai hipertensi. Uji wilcoxon digunakan untuk menganalisis data karena data yang diperoleh berdistribusi tidak normal. Hasil dari nilai p-value yang didapat adalah 0,000. Jadi dapat dikatakan bahwa ada perbedaan signifikan antara pengetahuan lansia sebelum dan sesudah mengikuti edukasi tentang hipertensi kali ini. Dengan demikian menunjukkan dengan adanya pemberian intervensi menggunakan metode penyuluhan secara *luring* dengan poster dan memberikan mini poster tentang hipertensi telah berhasil. Penelitian dengan hasil serupa telah dilakukan juga pada lansia terkait pencegahan hipertensi dengan membagi poster yang menuatakan ada peningkatan rata-rata pengetahuan dari 6,9 ke 8,9 (Sari et al., 2023) Kemudian kegiatan pengabdian masyarakat lain yang dilakukan di dewa Todopulia juga menggunakan poster dan leaflet dan terjadi peningkatan pengetahuan peserta dari 47% menjadi 100% (Syahruddin et al., 2024)

## KESIMPULAN

Intervensi edukasi mengenai pengendalian hipertensi pada lansia melalui program "Menari: Makan Benar Tensi Normal" berhasil meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan. Dari hasil penelitian, persentase lansia dengan pengetahuan baik tentang hipertensi meningkat dari 78,8% sebelum edukasi menjadi 97% setelah edukasi. Evaluasi satu minggu setelah kegiatan menunjukkan bahwa peserta dapat mengingat dan menerapkan informasi yang diberikan dalam pola makan sehari-hari mereka. Oleh karena itu, edukasi kesehatan yang terstruktur dan berkelanjutan sangat direkomendasikan untuk membantu lansia dalam mengelola hipertensi. Melalui pendekatan ini, diharapkan para lansia dapat lebih mandiri dalam menjaga kesehatan mereka, mengurangi risiko komplikasi terkait hipertensi, dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Selain itu, penting untuk melibatkan tenaga kesehatan setempat secara aktif dalam kegiatan monitoring dan evaluasi untuk memastikan keberlanjutan dan efektivitas program edukasi ini.

## REKOMENDASI

Berdasarkan hasil kegiatan edukasi mengenai pengendalian hipertensi pada lansia di Johar Baru, Jakarta, terdapat tiga rekomendasi utama yang dapat diberikan untuk meningkatkan efektivitas program serupa di masa mendatang. Pertama, penting untuk mengadakan program edukasi kesehatan secara rutin dan berkelanjutan di POSBINDU dan fasilitas kesehatan lainnya. Edukasi ini harus disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik lansia, menggunakan media yang menarik dan mudah dipahami seperti poster dan mini-poster. Kedua, perlu adanya kerja sama yang lebih erat dengan tenaga kesehatan setempat. Mereka dapat berperan tidak hanya sebagai pengajar, tetapi juga sebagai pemantau dan evaluasi berkala terhadap pengetahuan dan praktik lansia terkait pengendalian hipertensi. Ketiga, disarankan untuk melibatkan keluarga lansia dalam program edukasi ini. Dengan demikian, keluarga dapat memberikan dukungan yang lebih efektif dalam membantu lansia menerapkan pola hidup sehat dan mengelola hipertensi mereka. Implementasi dari rekomendasi ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik lansia

dalam mengendalikan hipertensi, serta mendukung pencapaian tujuan kesehatan yang lebih baik di komunitas tersebut.

## REFERENCES

- Ayutthaya, S. S., & Adnan, N. (2020). Faktor Risiko Hipertensi pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(02), 60–71. <https://doi.org/10.33221/jikm.v9i02.512>
- Bastira Ginting, J., & Suci, T. (2023). Analysis of Dominant Risk Factors for Hypertensive Disease. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 11(3), 231–239. <https://doi.org/10.20473/jbe.v11i32023.231-239>
- BPS. (2023). *Kecamatan Johar Baru dalam Angka 2023*.
- Dafriani, P., Sartiwi, W., & Dewi, R. I. S. (2023). Edukasi Hipertensi Pada Lansia Di Lubuk Buaya Kota Padang. *Abdimas Galuh*, 5(1), 90. <https://doi.org/10.25157/ag.v5i1.8901>
- Destiani et al. (2021). Risiko Pola Konsusi dan Status Gizi pada Kejadian Hipertensi Masyarakat Migran di Indonesia. *Media Gizi Indonesia*, 16(2), 194–199.
- Fitriyaningsih, E., Affan, I., Andriani, A., & Iskandar, I. (2021). Peningkatan pengetahuan lansia dengan edukasi gizi penyakit hipertensi. *Jurnal PADE: Pengabdian & Edukasi*, 3(2), 47. <https://doi.org/10.30867/pade.v1i2.705>
- Hasanuddin, A., Alwi, M. K., Nindrea, R. D., Astuti, A., Dai, N. F., Maryam, A., Hasin, A., & Asrianto, L. O. (2023). Effect of Health Education on the Behavior of Elderly with Hypertension. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, 9(9), 7023–7027. <https://doi.org/10.29303/jppipa.v9i9.4506>
- Kemenkes. (2018). *Laporan Provinsi DKI Jakarta Riskesdas 2018*.
- Oktaria, M., Hardono, H., Wijayanto, W. P., & Amiruddin, I. (2023). Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Diet Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Ilmu Medis Indonesia*, 2(2), 69–75. <https://doi.org/10.35912/jimi.v2i2.1512>
- Priyadarsani, A. M. A., Sutresna, I. N., & Wirajaya, I. G. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Upaya Pencegahan Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia. *Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 12(1), 101. <https://doi.org/10.32382/jmk.v12i1.2039>
- Purba, E., Lolowang, N. L., Enggune, M., & Sompotan, R. (2023). Pengetahuan Lansia Tentang Pentingnya Diet Hipertensi. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 9(1), 313–320.
- Rahimdel, T., Morowatisharifabad, M. A., Salehi-Abargouei, A., Mirzaei, M., & Fallahzadeh, H. (2019). Evaluation of an education program based on the theory of planned behavior for salt intake in individuals at risk of hypertension. *Health Education Research*, 34(3), 268–278. <https://doi.org/10.1093/her/cyz007>
- Ricco Habil, & Berlianti, B. (2023). Kehidupan Ekonomi, Sosial, dan Kesehatan Lansia dalam Pengasuhan Keluarga di Lingkungan IV Galang Kota. *SOSMANIORA: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 2(1), 108–121. <https://doi.org/10.55123/sosmaniora.v2i1.1764>
- Riskesdas. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). In *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical* (Vol. 44, Issue 8).

- Rista Sari, Y., & Priyantari, W. (2020). PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG HIPERTENSI TERHADAP PENGETAHUAN LANSIA DALAM MENCEGAH HIPERTENSI DI PANTI WREDHA BUDHI DHARMA YOGYAKARTA. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 9(2), 125–134.
- Sari, N., Dewi, L. A., Rafliansyah, R., Ramadani, A. B., Zainuddin, F. A., Marzuki, M. F., Syam, D. F., & Assyarifah, K. (2023). Penyuluhan Perilaku CERDIK dan PATUH sebagai Upaya Penanggulangan Hipertensi pada Lansia di Desa Tonasa, Takalar. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.33860/pjpm.v4i1.1295>
- Suryani, N., Noviana, & Libri, O. (2020). Hubungan Status Gizi, Aktivitas Fisik, Konsumsi Buah dan Sayur dengan Kejadian Hipertensi di Poliklinik Penyakit Dalam RSD Idaman Kota Banjarbaru. *Jurnal Kesehatan Indonesia (The Indonesian Journal of Health)*, X(2), p101.
- Syahruddin, A. N., Ningsih, N. A., Amiruddin, F., Juhanto, A., Handayani, S., Salsabila, Y., & Musvita, N. (2024). EDUKASI PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING. *MARTABE: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 7(2), 389–394. <https://doi.org/10.31604/jpm.v7i2.389-394>
- Ulya, Z., Iskandar, A., & Asih, F. T. (2017). PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN MEDIA POSTER TERHADAP PENGETAHUAN MANAJEMEN HIPERTENSI PADA PENDERITA HIPERTENSI. In *The Soedirman Journal of Nursing* (Vol. 12, Issue 1).
- (WHO), W. H. O. (2019). *Hypertension*.
- World Health Organization (WHO). (2023). *Global Report on Hypertension*.
- Yanita, N. I. S. (2022). *Berdamai dengan hipertensi*. Bumi Medika.