

Pemeriksaan Tekanan Darah di Kambang Iwak Park Kota Palembang dalam Upaya Pencegahan Penyakit Degeneratif

Diah Komala Sari^{1)*}, Nur Arifah²⁾, Gusti Ayu Widayanti³⁾, Ina Aprillia⁴⁾, Muhammad Iqbal⁵⁾

*¹⁾Program Studi Biologi/Fakultas Ilmu Komputer dan Sains/Universitas Indo Global Mandiri
Jl. Jend. Sudirman Km.4 No. 629, 20 Ilir D. IV, Kec. Ilir Tim. I, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30129
Email Penulis Koresponden: nurmalinaa@uigm.ac.id

Received : 27/02/25; Revised : 17/04/25; Accepted : 28/04/25

Abstrak

Penyakit yang berkaitan dengan tekanan darah merupakan salah satu penyakit degeneratif yang saat ini sering tidak disadari masyarakat kehadirannya. Gangguan atau penyakit yang berkaitan dengan tekanan darah umumnya terjadi pada lansia ataupun anak muda. Hal ini berkaitan dengan pola hidup dari masyarakat yang kurang sehat, keturunan ataupun konsumsi obat-obatan tertentu sehingga dapat menyebabkan penyakit degeneratif. Oleh karena itu pemeriksaan tekanan darah pada masyarakat sangat penting dilakukan sebagai deteksi dini penyakit degeneratif dan edukasi mengenai penyakit degeneratif menjadi sangat penting dilakukan sebagai pencegahan agar masyarakat dapat menjaga pola hidup sehat. Pengabdian pada masyarakat ini dilakukan di sekitar lokasi Kambang Iwak dan bertujuan untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah masyarakat yang melakukan aktifitas di sekitar Kambang Iwak dan memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai penyakit hipertensi sebagai salah satu penyakit degeneratif. Metode yang digunakan diantaranya adalah survey lokasi dan persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Hasil dari kegiatan ini adalah masyarakat dapat mengetahui nilai tekanan darah dan mendapatkan edukasi mengenai hasil pengukuran tekanan darah. Kegiatan pemeriksaan tekanan darah diikuti oleh 50 peserta dan 80% peserta memiliki nilai tekanan darah normal dan 20% penderita memiliki nilai tekanan darah yang cukup tinggi. Melalui pengabdian masyarakat ini, sangat membantu masyarakat sebagai upaya untuk deteksi dini mengenai penyakit hipertensi dan juga sebagai sarana edukasi untuk memberikan pengetahuan mengenai tekanan darah yang normal bagi tubuh serta deteksi dini dan pencegahan penyakit degeneratif. Sehingga melalui kegiatan ini, diharapkan mampu meningkatkan kesehatan masyarakat yang melakukan kegiatan di daerah Kambang Iwak Kota Palembang.

Kata kunci : Tekanan Darah, Penyakit Degeneratif, Hipertensi

Abstract

Diseases related to blood pressure are one of the degenerative diseases that are currently often not realized by the public. Disorders or diseases related to blood pressure generally occur in the elderly or young people. This is related to the unhealthy lifestyle of the community, heredity or consumption of certain drugs so that it can cause degenerative diseases. Therefore, blood pressure checks in the community are very important as an early detection of degenerative diseases and education about degenerative diseases is very important as a prevention so that the community can maintain a healthy lifestyle. This community service was carried out around the Kambang Iwak location and aimed to conduct blood pressure checks on people who carry out activities around Kambang Iwak and provide education to the community about hypertension as one of the degenerative diseases. The methods used include location surveys and preparation, implementation and evaluation. The blood pressure examination activity was attended by 50 participants and 80% of participants had normal blood pressure values and 20% of patients had quite high blood pressure values. With this activity, the community can find out blood pressure values and get education about blood pressure measurement results. Through this community service, it is very helpful for the community as an effort for early detection of hypertension and also as a means of education to provide knowledge about normal blood

pressure for the body. So through this activity, it is hoped that it will be able to improve the health of the community who carry out activities in the Kambang Iwak area of Palembang City.

Keywords : *Blood Pressure, Degenerative Diseases, Hypertension*

1. PENDAHULUAN

Penyakit degeneratif merupakan penyakit utama yang menyebabkan kematian di dunia salah satunya di Indonesia. Penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes melitus, dan penyakit jantung koroner merupakan salah satu penyebab utama kematian di Indonesia. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020), penyakit degeneratif menyebabkan lebih dari 70% kematian di Indonesia setiap tahunnya.

Perkembangan penyakit degeneratif pada seseorang dapat dipengaruhi berbagai aspek, diantaranya adalah stres, merokok dan kurang olahraga (Istiningsih, 2020). Penyakit degeneratif merupakan penyakit yang tidak menular atau ditularkan namun dapat dipengaruhi oleh usia atau penuaan. Beberapa penyakit tidak menular tersebut diantaranya adalah diabetes melitus dan hipertensi atau tekanan darah tinggi (Yuliet, 2022). Tekanan darah dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain jenis kelamin, genetik, usia, kebiasaan hidup dan kondisi medis, termasuk penggunaan MSG dalam makanan (Sya'baniah, 2024). Pria memiliki resiko lebih tinggi mengalami hipertensi dibandingkan dengan wanita. Orang yang memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi lebih berisiko mengalami hipertensi. Selain itu seiring bertambahnya usia, maka tekanan darah seseorang akan semakin meningkat sehingga semakin bertambahnya usia maka semakin tinggi pula risiko terkena hipertensi. Kemudian tekanan darah juga dipengaruhi oleh kebiasaan hidup yang tidak sehat seperti konsumsi alkohol, kurang olahraga dan merokok dapat meningkatkan risiko terkena hipertensi. Kondisi medis tertentu, seperti penyakit ginjal, penyakit jantung, dan diabetes melitus, dapat memengaruhi tekanan darah (Rahajeng & Tuminah, 2019).

Seiring bertambahnya usia maka semakin tinggi risiko terkena penyakit hipertensi, sehingga hipertensi banyak terjadi pada lansia (Wulandari & Samara, 2023). Pada lansia terjadi penebalan katub jantung yang mengakibatkan katub jantung menjadi kaku, penurunan elastisitas dinding pada aorta, hilangnya elastisitas pembuluh darah perifer yang dibarengi dengan meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer sehingga keadaan ini mengakibatkan menurunnya kemampuan jantung untuk memompa darah melalui pembuluh darah. Sehingga pada lansia terjadinya kenaikan tekanan darah dikarenakan terjadinya kemunduran fungsi dari berbagai bagian tubuh yang berfungsi untuk memompa darah keseluruh tubuh (Tanjung *et al.*, 2023).

Tekanan darah tinggi (hipertensi) merupakan salah satu faktor risiko utama penyakit degeneratif. Tekanan darah normal jika tekanan darah sistolik < 120 mmHg dan tekanan darah diastolik: < 80 mmHg. Jika hasil pemeriksaan tekanan darah melebihi nilai normal, maka memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami penyakit degeneratif. Menurut Sigarlaki (2020), hipertensi sebagai *silent killer* dikarenakan keberadaannya yang sering tidak disadari. Biasanya seseorang baru akan memeriksakan kesehatan tekanan darah ketika gejala yang dirasakan semakin parah oleh tubuh.

Pencegahan penyakit degeneratif dapat dilakukan dengan melakukan peningkatan kesadaran masyarakat tentang faktor risiko dari penyakit hipertensi, menjauhi faktor risiko dan melakukan pengecekan kesehatan secara rutin. Hal ini dapat didukung dengan melakukan sosialisasi kepada masyarakat baik secara langsung maupun dengan menggunakan media sosial. Edukasi kepada masyarakat diharapkan akan dapat meningkatkan pengetahuan kepada masyarakat sehingga meningkatkan kemampuan manajemen diri (Rochmawati, 2019). Selain itu menurut pengabdian yang dilakukan Alfiah (2022), mengenai edukasi penyakit hipertensi, 80% peserta yang mengalami hipertensi disebabkan oleh kurangnya pengetahuan mengenai pola hidup sehat dan gizi seimbang. Sehingga pola makan yang tidak baik menyebabkan penyakit hipertensi.

Edukasi masyarakat mengenai penyakit hipertensi dapat dilakukan dengan memberikan pemeriksaan tekanan darah dan sosialisasi mengenai penyakit hipertensi. Dikarenakan dengan melaksanakan kegiatan ini, masyarakat dapat mengetahui apa itu penyakit hipertensi dan masyarakat dapat mengetahui nilai tekanan darah yang mereka miliki dan juga dapat segera melakukan pengobatan lanjut jika didapatkan nilai tekanan darah hasil pemeriksaan yang telah

dilakukan cukup tinggi, merujuk ke penyakit hipertensi (Alamsyah *et al.*, 2021).

Pelaksanaan pemeriksaan tekanan darah dan edukasi mengenai penyakit degeneratif hipertensi dilakukan di Kawasan Kambang Iwak yang merupakan lokasi rekreasi yang biasa digunakan oleh masyarakat kota Palembang. Sehingga lokasi ini sangat ramai dikunjungi oleh masyarakat Kota Palembang pada hari minggu untuk melakukan jogging ataupun sekedar berkeliling Kambang Iwak. Menurut Handayani *et al* (2021). Kambang Iwak merupakan tempat rekreasi dan nongkrong di Kota Palembang yang terletak di salah satu kawasan ikonik pusat kota Palembang yang beralamat di jalan Merdeka, yang sebagian besar menyediakan tempat jogging track, alat fitness modifikasi, cafe dan lainnya sehingga ramai dikunjungi oleh masyarakat.

Penyakit tekanan darah tinggi sebagai penyakit degeneratif saat ini menjadi salah satu ancaman bagi masyarakat. Hal ini dikarenakan penyakit ini menjadi penyakit yang jarang disadari dan disepelekan oleh masyarakat karena keberadaannya yang sering tidak disadari (Muflih dkk, 2019). Sosialisasi mengenai bahaya dan indikator penyakit darah tinggi sangat penting untuk masyarakat karena pengetahuan masyarakat mengenai bahaya penyakit ini masih minim. Sehingga pemeriksaan tekanan darah sangat perlu dilakukan untuk skrining awal penyakit dan edukasi mengenai penyakit kepada masyarakat setelah mengetahui hasil pemeriksaan.

2. METODE PELAKSANAAN PENGABDIAN

2.1. Survey Lokasi dan Persiapan

Tahapan awal yang dilaksanakan adalah survey lokasi untuk tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Survel lokasi bertujuan untuk memastikan tempat lokasi pelaksanaan dan masyarakat yang akan diberikan pembinaan. Ditahap persiapan ini, di juga disiapkan alat-alat untuk pemeriksaan tensi dan juga kuesioner yang nantinya akan diisi oleh masyarakat yg berkunjung pada saat diberikannya layanan pemeriksaan tensi.

2.2. Pelaksanaan

Pelaksanaan dilaksanakan pada pagi hari pada hari Minggu, 02 Juni 2024, pukul 07.00 sampai dengan pukul 10.00. Pemilihan pagi hari di hari Minggu ini dikarenakan pada hari minggu ini banyak masyarakat yang berkunjung ke Kambang Iwak baik itu untuk berolahraga, berbelanja ataupun berjualan. Masyarakat yang akan menerima pemeriksaan dan edukasi dipersilahkan untuk mengisi kuesioner data diri terlebih dahulu kemudian menerima pelayanan pemeriksaan tensi dan diakhir akan diberikan edukasi mengenai hasil pemeriksaan yang telah dilakukan.

2.3. Evaluasi

Tahapan evaluasi dilaksanakan setelah pelaksanaan pemeriksaan dan edukasi pada masyarakat di Kambang Iwak. Pada tahap ini dilakukan rekapitulasi data-data kuesioner yang diisi oleh masyarakat yang mengikuti kegiatan dan juga mencocokkan dengan hasil pemeriksaan yang didapatkan. Hasil evaluasi ini akan disajikan pada bagian hasil untuk melihat bagaimana data tekanan darah dari masyarakat yang berada di Kambang Iwak dan bagaimana respon masyarakat mengenai kegiatan pengabdian masyarakat ini.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemeriksaan tekanan darah yang dilaksanakan di Kambang Iwak Palembang diikuti oleh 50 peserta, dimana dari 50 peserta tersebut 24 peserta berumur diatas 41 tahun. Hal ini menunjukkan bahwasannya hampir separuh peserta pemeriksaan tekanan darah ini merupakan masyarakat dengan usia dewasa menengah. Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat dengan usia lanjut, mulai memiliki perhatian terhadap kondisi kesehatan. Menurut Harahap *et al* (2022), penyakit yang diakibatkan oleh tekanan darah yang terlalu tinggi dapat menjadi salah satu faktor kematian yang sering tidak disadari oleh masyarakat sehingga sering disebut sebagai *silent killer*. Sehingga kesadaran masyarakat terhadap Kesehatan diri sangat penting sebagai upaya untuk mencegah penyakit lebih parah.

Peserta yang mengikuti kegiatan pemeriksaan tekanan darah sebagian besar berusia kurang dari 40 tahun. Hal ini dikarenakan kesadaran atas kesehatan pada anak muda cukup tinggi dan

selain itu juga daerah Kambang Iwak merupakan lokasi berolahraga yang biasa dikunjungi oleh anak-anak muda. Sehingga kebanyakan anak muda yang mengunjungi daerah tersebut adalah anak muda yang peduli dengan kesehatan. Menurut Hidayati *et al* (2022). daerah Kambang Iwak merupakan salah satu sarana rekreasi yang biasa digunakan oleh masyarakat kota Palembang. Lokasi ini bisa digunakan sebagai *jogging track*, cafe maupun lokasi rekreasi lainnya.



Gambar 1. Pemeriksaan Tekanan Darah dan Edukasi Hasil Pemeriksaan

Pemeriksaan tekanan darah sebagian besar diikuti oleh peserta yang sedang melaksanakan kegiatan olahraga pagi di lokasi Kambang Iwak Park tersebut (Gambar 1). Setelah menjalani pemeriksaan tekanan darah, dilakukan edukasi hasil pemeriksaan. Untuk peserta dengan faktor risiko tinggi, akan diberikan rekomendasi jenis makanan yang perlu dihindari seperti makanan yang mengandung kolesterol tinggi misalnya organ dalam hewan (hati, jantung dan lainnya). Berdasarkan Tabel 1, dapat diketahui bahwa terdapat beberapa peserta yang memiliki tekanan darah tinggi atau sering disebut dengan penyakit hipertensi. Menurut Mulyadi *et al* (2023), tekanan darah adalah tekanan yang ada pada pembuluh darah manusia, dimana tekanan ini dipengaruhi oleh proses kontraksi dan relaksasi dari jantung. Sehingga akan didapatkan nilai tekanan darah sistolik dan diastolik. Tekanan darah sistolik merupakan tekanan darah yang didapatkan pada saat jantung mengalami kontraksi. Sedangkan tekanan darah diastolik merupakan tekanan darah yang terjadi pada saat jantung mengalami proses rileksasi.

Tabel 1. Data Hasil Tes Tekanan Darah

NO	Tekanan Darah	Nilai	Jumlah	Persentase	Keterangan
1	Tekanan Darah Sistolik	90 -120 mmHg	40	80%	Normal
		>120 mmHg	10	20%	Tidak Normal
2	Tekanan Darah Diastolik	≤ 80 mmHg	40	80%	Normal
		> 80 mmHg	40	20%	Tidak Normal

Hasil pemeriksaan tekanan darah masyarakat yang berkunjung di Kambang Iwak, menunjukkan bahwa untuk tekanan darah sistolik sebanyak 80% sampel memiliki tekanan darah sistolik yang baik dan 20% cenderung tinggi. Tekanan darah diastolik juga sebanyak 80% sampel memiliki tekanan darah diastolik yang baik sedangkan 20% lainnya cenderung rendah. Kecenderungan hipertensi dan hipotensi setelah dilakukan wawancara dengan beberapa sampel ternyata memiliki pola hidup tidak sehat seperti kurang tidur selama 2 hari, sering begadang, sering mengonsumsi makanan berlemak seperti gorengan, *junkfood* dan makanan cepat saji lainnya. Menurut Makalew *et al* (2023), penyakit tekanan darah tinggi dapat dipengaruhi oleh pola hidup yang tidak sehat. Lebih lanjut Trisnawati dan Jenie (2019) menyatakan bahwa beberapa

faktor yang dapat memengaruhi tingginya kadar tekanan darah diantaranya adalah faktor genetik, obesitas, usia, ras, jenis kelamin, makan berlebih, stres, konsumsi garam yang tinggi, konsumsi alkohol, merokok, aktivitas fisik dan konsumsi obat-obatan tertentu.

Tingginya tekanan darah juga dapat dipengaruhi oleh komplikasi beberapa penyakit seperti diabetes. Dimana pada penderita diabetes, kadar gula yang ada dalam darah tinggi, sehingga memengaruhi keadaan pembuluh darah yang berguna untuk mengalirkan darah. Menurut Fatimah (2015), gangguan pada tekanan darah juga sering kali dipengaruhi oleh keadaan hiperglikemia. Keadaan hiperglikemia, glukosa dalam darah akan mengalir mengikuti pembuluh darah, kemudian terjadilah proses oksidasi antara gula darah dan protein yang menyebabkan *advanced glycation end product* (AGEs). Pada keadaan ini kolesterol dapat tertarik ke dinding pembuluh darah sehingga dapat menyebabkan inflamasi pada dinding pembuluh darah dan menyebabkan pembuluh darah rusak. Inflamasi ini akan mengakibatkan pembuluh darah menjadi kaku dan keras yang berujung pada terjadinya penyumbatan pada pembuluh darah dan pada akhirnya terjadinya gangguan pada tekanan darah khususnya hipertensi

Ketika tekanan darah tinggi, jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah ke seluruh tubuh, sehingga dapat menyebabkan kerusakan pada jantung dan pembuluh darah. Hal ini dapat meningkatkan risiko terjadinya serangan jantung, stroke, dan gagal ginjal. Menurut Anugerah dkk, (2022). Selain itu, darah tinggi juga dapat menyebabkan kerusakan pada mata, otak, dan ginjal, sehingga dapat memengaruhi kualitas hidup (Lestari et al, 2019). Oleh karena itu, sangat penting untuk menurunkan tekanan darah tinggi dengan cara mengubah gaya hidup, seperti mengonsumsi makanan seimbang, berolahraga secara teratur, dan mengelola stres, serta mengikuti pengobatan yang diresepkan oleh dokter.

Setelah dilakukan wawancara, beberapa orang dengan sampel kecenderungan hipertensi dan hipertensi diberikan edukasi agar mengurangi gaya atau pola hidup tidak sehat agar terhindar dari penyakit, kemudian disarankan juga untuk melakukan pengecekan secara berkala di puskesmas atau fasilitas kesehatan terdekat. Edukasi ini sangat penting bagi masyarakat agar lebih memperhatikan kesehatan tubuh. Menurut Rochmawati (2021), edukasi kepada masyarakat untuk mengetahui faktor risiko penyakit sangat penting sebagai usaha preventif maupun solutif bagi masyarakat untuk terhindar dari penyakit degenerative.

Melalui pengecekan tekanan darah dan edukasi mengenai hasil yang didapatkan, masyarakat sangat terbantu untuk mengetahui keadaan kesehatan mereka. Hal ini dikarenakan kesibukan atau aktifitas harian yang membuat mereka kurang memerhatikan kesehatan khususnya dalam melakukan pengecekan kesehatan. Selain itu melalui edukasi, juga masyarakat sangat terbantu dan merasa senang karena mengetahui kondisi kesehatan tubuh dan mendapatkan ilmu untuk menjaga kesehatan. Melalui pengabdian masyarakat ini, sangat membantu masyarakat sebagai upaya untuk deteksi dini mengenai penyakit hipertensi, pencegahan terhadap penyakit degeneratif dan juga sebagai sarana edukasi untuk memberikan pengetahuan mengenai tekanan darah yang normal bagi tubuh. Sehingga melalui kegiatan ini, diharapkan mampu meningkatkan kesehatan masyarakat yang melakukan kegiatan didaerah Kambang Iwak Kota Palembang.

4. KESIMPULAN

Pelaksanaan pengukuran tekanan darah diikuti oleh 50 peserta dimana 80% peserta memiliki tekanan darah normal dan 20% peserta memiliki tekanan darah tinggi. Kegiatan ini sangat bermanfaat untuk masyarakat sebagai upaya awal deteksi dini keadaan masyarakat dan edukasi hasil yang didapatkan pada masyarakat sangat berguna untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat mengenai pentingnya pemeriksaan kesehatan berupa pemeriksaan tensi secara rutin untuk menghindari adanya penyakit hipertensi sebagai salah satu penyakit degeneratif yang ada di masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada seluruh komponen instansi terkait yang telah mendukung dan membantu dalam berbagai aspek, agar kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang telah kami laksanakan mengenai Pemeriksaan Tekanan Darah dan Edukasi Mengenai Penyakit

Degeneratif khususnya penyakit hipertensi kepada Masyarakat yang dilaksanakan di Kambang Iwak ini dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, W., Oktafirnanda, Y., & Wardiah. (2018). Faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian Hipertensi pada wanita usia reproduktif di wilayah kerja Puskesmas Langsa Lama kota Langsa. *Jurnal Bidan Komunitas*, 1(1), 50–57.
- Andrian, A. ., Siregar, S. P. ., & Tanjung, R. . (2023). Terapi Bekam Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: Literatur Review. *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 4037–4046.
- Alamsyah, H. A., Ikhtiaruddin., Priwahyuni, Y dan Purba, C.V.G. (2021). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Dalam Pencegahan Hipertensi Serta Pengukuran Tekanan Darah Untuk Deteksi Dini. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*. 1(1): 10-19.
<https://jurnal.htp.ac.id/index.php/jpkk>
- Alfiah, S. (2022). Pemeriksaan Tekanan Darah dan Penyuluhan Tentang Hipertensi Di Kp. Muara Bahari Tanjung Priok Jakarta Utara. *J-Abdi Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 1(11).
<https://doi.org/10.53625/jabdi.v1i11.1857>
- Anugerah, A., Abidin, A. Z., & Prastiyo, J. (2022). Terapi Komplementer Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi: Studi Literatur. *Journal of Bionursing*, 4(1), 44-54.
- Lestari, D., Fatwa Imelda, & Febrina Oktavinola Kaban. (2019). Overview of Health Characteristics of Blood Pressure, Cholesterol, Uric Acid and Blood Sugar Levels in an-Nur Women'S Marindal Village 1 Kec. Patumbak Kab. Deli Serdang. *ABDIMAS TALENTA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 45–54. https://doi.org/10.32734/abdima_talent.v4i1.2383
- Fatimah, R.N. (2015). Diabetes Melitus Tipe 2. *J MAJORITY*. 4(5), 93-99.
- Handayani, W., Imansyah, F dan Agustian, I. (2021). Motivasi Remaja Dalam Melakukan Olahraga Rekreasi Di Kambang Iwak Palembang. *Jurnal Penjaskesrek*. 8(1): 17-31.
<https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v8i1.1308>
- Harahap, H. S., Hunaifi, I., Sahidu, M. G., Gunawan, S. E., Putri, S. A., Susilawati, N. N. A., & Kholida, B. H. (2022). Hipertensi Sebagai Determinan Utama untuk Peningkatan Risiko Stroke pada Populasi Penduduk di Daerah Pesisir. *Jurnal Kedokteran Unram*, 11(1), 789–795.
- Hidayati, A., Purwanto, N. H., & Siswantoro, E. (2022). Hubungan Stres Dengan Peningkatan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 15(2), 37–44.
- Istiningsih, T., Wahyuni, S. (2020). Pemeriksaan Tekanan Darah dan Glukosa Darah Sewaktu di Kelurahan Tanjung Pinang Kota Palangka Raya. *Jurnal Abdimas ITEKES Bali*. 1(2), 137-142.
[10.37294/jai.v1i2.370](https://doi.org/10.37294/jai.v1i2.370)
- Makalew, G. F., Katuuk, M. E dan Bidjuni, H. J. (2023). Faktor Risiko Peningkatan Tekanan Darah Pada Kelompok Usia 17-35 Tahun Di Desa Waleo Dua. *Jurnal Keperawatan*. 11(1): 34-45.
<https://doi.org/10.35790/jkp.v11i1.48470>
- Muflih, M., Judha, M., Keseha, F. I., & Respati, U. Y. (2019). Effectiveness of Blood Pressure Reduction Reviewed From Amount of. *Jurnal Nurseline*, 4(1), 1–8
- Muliyadi., Putri, P dan Yuniarti, F. (2023). *Manajemen Hipertensi Pendekatan Transformasi Layanan Primer*. Yogyakarta: Deepublishing Digital.
- Rahajeng, E., Tuminah, S. 2019. Prevalensi Hipertensi dan Determinannya di Indonesia. *Majalah Kedokteran Indonesia*. 59(12):580-587
- Rochmawati, E. (2019). Pencegahan Penyakit Degeneratif Melalui Gerakan Sehat Berbasis Masjid (REHATSIMAS). *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*. 3(2). [10.30595/jppm.v3i2.4523](https://doi.org/10.30595/jppm.v3i2.4523)
- Sigarlaki, HJO. 2020. Karakteristik Dan Faktor Berhubungan Dengan Hipertensi Di Desa Bocor, Kecamatan Bulus Pesantren, Kabupaten Kebumen, Jawa Tengah, Tahun 2020. *Makara, Kesehatan*. 10 (2): 78-88.
- Singalingging, G. 2021. Karakteristik Penderita Hipertensi Di Rumah Sakit Umum Herna Medan 2011. Medan : 1-6.
- Keperawatan Geriatric. Edisi 2. Jakarta: EGC Sya'baniah, N.F., Amelia, I. (2024). Sosialisasi efek negative MSG berlebihan: Menuju Gaya Hidup Sehat tanpa Penyedap Berbahaya di Desa

- Biyuku Kabupaten Banyuasin. *Jurnal Abdimas Mandiri*. 3(8): 308-313.
<https://doi.org/10.36982/jam.v8i3.4561>
- Tanjung, A. I., Mardiono, S., Saputra, A. U. (2023). Pendidikan Kesehatan Senam Bugar Dalam Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di RSUD Kayuagung Tahun 2023. *Nanggroe : Jurnal Pengabdian Cendikia*. 2(4): 43-46. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8123389>
- Trisnawati, E., & Jenie, I. M. (2019). Terapi Komplementer Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: A Literatur Review. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 6(3), 641–648.
- Wulandari, A N & Samara, A T. (2023). Tekanan Darah Sistolik Lebih Tinggi pada Sore Daripada Pagi Hari pada Usia 45-65 Tahun. *Jurnal Penelitian dan Karya Ilmiah Universitas Trisakti*, vol 8 (2): 377-386
- Yuliet,. Khaerati, K., Ririen., Atirah. (2022). Monitoring Tekanan Darah dan Kadar Glukosa Darah sebagai Pencegahan Penyakit Degeneratif Bagi Masyarakat esa Apal Kecamatan Liang Kabupaten Banggai Kepulauan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 6(2), 205-212.
[10.31537/dedication.v6i2.786](https://doi.org/10.31537/dedication.v6i2.786)