

Upaya Pencegahan Hipertensi Usia Produktif dengan Media Booklet GEBRAK SEHATI di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tapos

Nina*^{}, Widya Rachma Pramudita, Fadhillah Fathan, Alicia Hera Ramadhani, Rizky Aranda, Miranti Blandin Laleda, Muhammad Gian Purnama
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Indonesia Maju
*Email Korespondensi: nina.fikesuima@gmail.com

ABSTRACT

The prevalence of hypertension in Indonesia continues to rise, affecting not only the elderly but also young adults. Preliminary studies indicate that the low public interest in health promotion is a major factor contributing to the increased risk of hypertension among individuals in their productive years. Based on the results of Field Study Practice (PBL) stages 1 and 2, this issue stems from the use of less engaging media. To address this problem, a health education program titled Gerakan Berantas Hipertensi untuk Usia Produktif (GEBRAK SEHATI) was conducted on July 31, 2024, in the service area of UPTD Puskesmas Tapos, with 18 participants. The program aimed to increase public interest and participation in preventing and managing hypertension. The method employed was Focus Group Discussion (FGD) using flip charts and booklet dissemination. The results showed a significant improvement in participants' understanding, with the average pre-test score of 80 increasing to 90 in the post-test. This improvement indicates that the GEBRAK SEHATI program successfully enhanced public awareness and understanding of hypertension. It is hoped that with continued and effective educational methods, this program will further improve public interest in health promotion, thereby reducing the prevalence of hypertension among productive-age individuals.

Keywords

Focus Group Discussion, Hypertension, Health Promotion, Media Booklet, Productive Age



BERDAYA : Jurnal
Pendidikan dan
Pengabdian Kepada
Masyarakat
Vol 7, No.1, 2025, pp.
33 - 42
eISSN 2721-6381

Article History

Received : 9/5/2024 / Accepted : 10/4/2024/ First Published: : 10/10/2024

To cite this article

Nina, Pramudita, W. R., Fathan, F., Ramadhani, A. H., Aranda, R., Laleda, M. B., & Purnama, M. G. (2025). Upaya pencegahan hipertensi usia produktif dengan media booklet GEBRAK SEHATI di wilayah kerja UPTD Puskesmas Tapos. *BERDAYA: Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 33-42. <https://doi.org/10.36407/berdaya.v7i1.1444>.



© The Author(s)2025

This open access article is distributed under a Creative Commons
Attribution (CC-BY) 4.0 license

ABSTRAK

Prevalensi hipertensi di Indonesia terus meningkat, tidak hanya pada lansia tetapi juga di kalangan dewasa muda. Studi pendahuluan menunjukkan bahwa rendahnya minat masyarakat terhadap promosi kesehatan menjadi faktor utama yang berkontribusi terhadap peningkatan risiko hipertensi pada usia produktif. Berdasarkan hasil Praktik Belajar Lapangan (PBL) tahap 1 dan 2, masalah ini disebabkan oleh penggunaan media yang kurang menarik. Untuk mengatasi masalah ini, program edukasi kesehatan bertajuk Gerakan Berantas Hipertensi untuk Usia Produktif (GEBRAK SEHATI) dilaksanakan pada 31 Juli 2024 di wilayah kerja UPTD Puskesmas Tapos, dengan 18 peserta. Program ini bertujuan untuk meningkatkan minat dan partisipasi masyarakat dalam pencegahan serta pengelolaan hipertensi. Metode yang digunakan adalah *Focus Group Discussion* (FGD) dengan media lembar balik dan sosialisasi booklet. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan, dengan nilai rata-rata pre-test sebesar 80 meningkat menjadi 90 pada post-test. Peningkatan ini menunjukkan bahwa program GEBRAK SEHATI berhasil meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat mengenai hipertensi. Diharapkan, dengan program yang berkelanjutan dan metode edukasi yang efektif, minat masyarakat terhadap promosi kesehatan akan terus meningkat, sehingga prevalensi hipertensi pada usia produktif dapat menurun.

Profil Penulis

Nina , Widya Rachma
Pramudita, Fadhillah Fathan,
Alicia Hera Ramadhani, Rizky
Aranda, Miranti Blandin Laleda,
Muhammad Gian Purnama
Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Indonesia Maju,
Jakarta Selatan, Indonesia

Corresponding Author:
nina.fikesuima@gmail.com

Kata Kunci: *Focus Group Discussion*, Hipertensi, Media
Booklet, Promosi Kesehatan, Usia Produktif.

Reviewing Editor
Maya Mustika

PENDAHULUAN

Prevalensi hipertensi di Indonesia terus meningkat, tidak hanya di kalangan lanjut usia, tetapi juga pada dewasa muda. Data dari WHO memperkirakan jumlah penderita hipertensi global akan meningkat dari 1,13 miliar pada tahun 2015 menjadi 1,5 miliar pada tahun 2025 (Adrian, 2019). Di Indonesia, prevalensi hipertensi pada usia produktif mencapai 34,1% pada tahun 2018, dengan angka yang lebih tinggi di beberapa daerah, termasuk Jawa Barat dan Kota Depok (Kemenkes, 2018).

Faktor risiko utama yang berkontribusi terhadap peningkatan hipertensi pada usia produktif meliputi gaya hidup tidak sehat, seperti kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, serta pola makan yang tidak seimbang (Kasumayanti et al., 2021). Kesadaran masyarakat akan pentingnya pencegahan dan pengelolaan hipertensi juga masih rendah, sehingga prevalensi serta dampak negatifnya semakin meningkat. Komplikasi

hipertensi pada usia produktif dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup, stres, kecemasan, hingga penyakit serius seperti jantung koroner, stroke, dan gagal ginjal (Isni et al., 2023).

Meskipun UPTD Puskesmas Tapos telah melakukan berbagai upaya pencegahan, termasuk edukasi dan kampanye kesehatan, partisipasi masyarakat dalam kegiatan promosi kesehatan masih rendah. Hal ini sebagian besar disebabkan oleh media promosi yang kurang menarik dan relevan bagi usia produktif di wilayah tersebut. Untuk mengatasi kendala ini, UPTD Puskesmas Tapos perlu mengembangkan pendekatan yang lebih efektif dan interaktif dalam penyuluhan kesehatan dengan memanfaatkan media yang lebih menarik dan komunikatif guna meningkatkan keterlibatan masyarakat serta mencegah hipertensi di usia produktif (Nelwan, 2019).

Program GEBRAK (Gerakan Berantas Hipertensi) diusulkan sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan partisipasi masyarakat usia produktif dalam pencegahan hipertensi. Program ini menggunakan booklet sebagai media utama dan dilengkapi dengan permainan interaktif, dengan tujuan membuat kegiatan promosi kesehatan lebih menarik serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya pencegahan hipertensi. Melalui program ini, diharapkan partisipasi aktif masyarakat dalam menjaga kesehatan dapat meningkat dan angka kejadian hipertensi pada usia produktif dapat menurun.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi yang berkelanjutan, memfasilitasi perubahan perilaku kesehatan, serta mendorong keterlibatan masyarakat secara aktif dalam menjaga kesehatan dan mencegah hipertensi. Melalui program ini, diharapkan partisipasi aktif masyarakat dalam menjaga kesehatan dapat meningkat dan angka kejadian hipertensi pada usia produktif dapat menurun.

Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan ini adalah masyarakat usia produktif di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tapos, baik yang sudah menderita hipertensi maupun yang belum. Kegiatan ini dirancang untuk menjangkau mereka yang berisiko terkena hipertensi, agar dapat meningkatkan kesadaran dini mengenai pentingnya pencegahan dan pengelolaan tekanan darah tinggi. Selain itu, program ini juga bertujuan memberikan pengetahuan praktis kepada mereka yang sudah menderita hipertensi agar lebih memahami cara menjaga kesehatan dan mengelola kondisi mereka secara mandiri. Dengan demikian, diharapkan kegiatan ini dapat mengurangi risiko komplikasi hipertensi dan mendorong masyarakat usia produktif untuk menerapkan gaya hidup sehat secara berkelanjutan.

Masalah yang ingin dipecahkan

Masalah yang ingin dipecahkan melalui kegiatan ini adalah rendahnya minat masyarakat usia produktif dalam mengikuti program kesehatan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Tapos, yang berakibat pada kurangnya upaya pencegahan dan pengelolaan hipertensi di kalangan tersebut. Rendahnya partisipasi ini disebabkan oleh metode promosi kesehatan yang kurang efektif, di mana media dan pendekatan yang digunakan tidak menarik perhatian masyarakat secara optimal. Selain itu, program-program yang ada sering kali tidak berkelanjutan, sehingga gagal membangun kesadaran dan keterlibatan jangka panjang.

Akibatnya, banyak masyarakat usia produktif yang tidak mendapatkan informasi penting terkait pencegahan dan penanganan hipertensi. Melalui program GEBRAK SEHATI, diharapkan metode promosi kesehatan yang lebih interaktif dan menarik dapat meningkatkan minat dan partisipasi aktif masyarakat, sehingga langkah-langkah pencegahan dan pengelolaan hipertensi dapat lebih efektif diterapkan di kalangan usia produktif.

MATERI DAN METODE

Materi

Materi yang akan disampaikan dalam kegiatan ini mencakup beberapa aspek penting terkait hipertensi. Pertama, faktor risiko hipertensi terdiri dari beberapa elemen utama, termasuk faktor genetik, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, pola makan tidak sehat, konsumsi alkohol berlebihan, dan kurang tidur. Individu dengan riwayat keluarga hipertensi memiliki risiko dua kali lipat lebih tinggi. Gaya hidup yang kurang aktif, ditambah dengan kebiasaan merokok dan diet tinggi garam serta junk food, dapat memperburuk kondisi ini. Selain itu, konsumsi nikotin dan alkohol berlebihan juga dapat meningkatkan tekanan darah, menjadikan hipertensi sebagai masalah kesehatan serius yang perlu diwaspadai (Putra, 2022).

Selanjutnya, hipertensi sering disebut sebagai "*silent killer*" karena dapat menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung koroner, serangan jantung, dan aterosklerosis. Risiko stroke juga meningkat, karena tekanan darah tinggi dapat menyebabkan pembuluh darah di otak pecah atau tersumbat. Hipertensi juga dapat mengakibatkan gagal ginjal kronis, gangguan penglihatan, hingga kebutaan akibat kerusakan pembuluh darah di retina, serta aneurisma yang dapat berakibat fatal jika dinding arteri pecah (Saraswati, 2019).

Dampak hipertensi pada masyarakat usia produktif sangat signifikan, menyebabkan keterbatasan fisik, ketergantungan pada perawatan medis, serta perubahan gaya hidup. Secara psikologis, hipertensi dapat memicu stres, kecemasan, dan depresi, yang mempengaruhi kesejahteraan emosional penderita dan keluarganya. Jika tidak terkontrol, hipertensi dapat meningkatkan risiko kematian dini akibat komplikasi seperti serangan jantung dan stroke (Ainun, 2023).

Terakhir, pencegahan dan pengelolaan hipertensi memerlukan budaya hidup sehat. Hal ini mencakup rutinitas aktivitas fisik, pengelolaan konsumsi garam, penghentian merokok, pembatasan alkohol, dan cukup tidur. Edukasi gizi dan kampanye kesadaran juga sangat penting untuk mendorong pola hidup sehat yang dapat mengurangi risiko hipertensi dan meningkatkan kualitas hidup (Octavianie et al., 2022).

Metode

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini menekankan pada fasilitasi dengan komunikasi dua arah, yaitu *Focus Group Discussion* (FGD). Melalui FGD, peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga aktif berpartisipasi dalam diskusi, bertukar pikiran, dan berbagi pengalaman terkait hipertensi. Media lembar balik yang digunakan mendukung interaksi ini dengan visualisasi melalui tebak gambar, yang membantu memperjelas konsep

dan mendorong partisipasi. Selain itu, sosialisasi booklet juga memberikan kesempatan bagi peserta untuk mengajukan pertanyaan dan mendalami materi yang disampaikan.

Waktu dan Lokasi Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Rabu, 31 Juli 2024, pukul 9 pagi, bertempat di rumah warga RW. 20, wilayah Tapos. Acara ini dihadiri oleh masyarakat setempat yang berusia produktif dan berbagai pihak terkait, termasuk tenaga kesehatan dari UPTD Puskesmas Tapos.

HASIL DAN EVALUASI

Pelaksanaan Kegiatan

Pada kegiatan Praktik Belajar Lapangan (PBL) 3 yang berjudul GEBRAK SEHATI (Gerakan Berantas Hipertensi untuk Usia Produktif), kami mengadakan edukasi kesehatan yang diikuti oleh 18 warga RW. 20 Tapos pada hari Rabu, 31 Juli 2024. Kegiatan dimulai pada pukul 09.00 diawali dengan registrasi dan pemeriksaan tekanan darah serta kadar gula. Hasil dari pengecekan tekanan darah dicatat menggunakan notes kecil yang akan digunakan menjadi bahan pembahasan *flipchart* pada edukasi kesehatan yang akan dilakukan. Setelah registrasi, acara dilanjutkan dengan pembukaan oleh MC dan pemberian sambutan oleh dosen pembimbing.

Sebelum masuk ke agenda acara, MC dan Fasilitator membuat komitmen belajar dengan beberapa peraturan untuk mendukung jalannya kegiatan lebih kondusif. Selanjutnya untuk mengukur pengetahuan awal peserta mengenai hipertensi, panitia memberikan pre-test dalam bentuk TTS (Teka Teki Silang). Pada kegiatan ini dibantu oleh Co-Fasilitator karena terdapat peserta yang kurang bisa membaca dan menulis. Setelah pengisian pre-test, fasilitator membagi warga menjadi 3 kelompok yang terdiri dari 6 peserta dan setiap kelompok dipandu oleh 1 orang Co-Fasilitator. Setelah pembagian kelompok, dilanjutkan dengan penyampaian materi dengan menggunakan media *flipchart*.



Gambar 1.
Pengisian pre-test

Penyampaian materi dibuka dengan fasilitator menjelaskan tingkatan dari hipertensi lalu meminta peserta untuk menempelkan notes berisi angka tekanannya masing-masing sesuai dengan tingkatan yang ada. Setelah ini fasilitator memberikan penjelasan lebih lanjut terkait tiap tingkatan yang ada dengan mendefinisikan arti dari hipertensi usia produktif. Fasilitator menjelaskan bahwa hipertensi usia produktif mengacu pada kondisi tekanan darah tinggi yang terjadi pada individu yang berada dalam rentang usia produktif, biasanya antara 18 hingga 65 tahun.



Gambar 2.
Penyampaian materi

Selanjutnya fasilitator menyiapkan beberapa tempelan gambar yang berisi faktor risiko, penyakit komplikasi serta upaya pencegahan. Kelompok diberikan waktu untuk berdiskusi mengenai mana saja gambar yang benar. Setelah berdiskusi, perwakilan kelompok maju untuk menempelkan mana saja gambarnya mereka anggap benar. Setelah itu dilanjutkan dengan memeriksa bersama apakah setiap gambar yang ditempel sudah benar. Warga sangat antusias pada setiap bahasan karena mudah dipahami dengan gambar yang ada.

Fasilitator menjelaskan bahwa hipertensi merupakan kondisi yang dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko, seperti faktor genetik, kurangnya aktivitas fisik, merokok, pola makan tidak sehat, konsumsi alkohol berlebihan, dan kurang tidur. Orang dengan riwayat keluarga hipertensi memiliki risiko dua kali lipat lebih tinggi. Gaya hidup kurang gerak, kebiasaan merokok, serta diet tinggi garam dan junk food turut memperburuk kondisi ini. Faktor-faktor tersebut menjadikan hipertensi sebagai masalah kesehatan serius yang sering kali disebut sebagai "silent killer" karena gejalanya tidak terdeteksi hingga mencapai tahap parah.

Peserta juga diedukasi terkait dampak hipertensi pada masyarakat usia produktif yang sangat signifikan. Hipertensi dapat menyebabkan keterbatasan fisik, ketergantungan pada perawatan medis, dan perubahan gaya hidup. Secara psikologis, hipertensi dapat memicu stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan risiko kematian dini akibat komplikasi seperti serangan jantung dan stroke.

Untuk mencegah dan mengelola hipertensi, diperlukan penerapan budaya hidup sehat yang bebas dari faktor risiko. Langkah-langkah yang dapat diambil meliputi aktivitas fisik teratur, mengurangi konsumsi garam, berhenti merokok, membatasi alkohol, dan memastikan tidur yang cukup. Dengan kampanye kesadaran dan edukasi gizi yang tepat, masyarakat dapat mengurangi risiko hipertensi dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Selesai edukasi dengan menggunakan flipchart, kegiatan dilanjutkan dengan pengisian post-test untuk mengukur pengetahuan peserta setelah pemberian edukasi. Co-Fasilitator kembali membantu peserta yang kesulitan membaca maupun menulis. Selanjutnya dilakukan sosialisasi booklet "GEBRAK SEHATI" kepada masyarakat, dimana isi dari booklet ini membahas seputar hipertensi usia produktif mulai dari definisi, klasifikasi, faktor risiko, dampak, penyakit komplikasi hingga upaya pencegahan yang bisa dilakukan.

Selesai pemberian sosialisasi booklet, kegiatan dilanjutkan dengan pemberian sertifikat penghargaan untuk Kader RW. 20 dan pihak UPTD Puskesmas Tapos yang telah bekerja sama dalam pelaksanaan kegiatan ini. Lalu peserta diminta untuk mengisi lembar evaluasi guna menilai jalannya kegiatan hari ini. Kegiatan GEBRAK SEHATI diakhiri dengan pemberian kalimat penutup dari MC sekaligus pemberian hadiah untuk kelompok terbaik. Penutupan kegiatan dilakukan dengan pengambilan dokumentasi bersama para peserta, kader dan juga panitia.



Gambar 3.
Foto bersama

Evaluasi Kegiatan

Pada 31 Juli 2024, kegiatan GEBRAK SEHATI di Tapos dihadiri oleh 18 peserta, dimulai dengan pre-test untuk mengukur pengetahuan awal mereka tentang hipertensi pada usia produktif. Setelah penyuluhan menggunakan metode diskusi kelompok (FGD) dan media *flipchart*, nilai rata-rata post-test meningkat dari 7,8 menjadi 9,0, menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan.

Kegiatan ini berjalan efektif meskipun terdapat beberapa kendala, seperti waktu pelaksanaan yang bertepatan dengan jam sibuk pagi dan adanya peserta yang membutuhkan bantuan membaca dan menulis. Untuk mengatasi ini, disarankan untuk menjadwalkan kegiatan di waktu yang lebih sesuai dan menambah jumlah co-fasilitator. Keseluruhan kegiatan berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta tentang pentingnya pencegahan dan pengelolaan hipertensi.

Tabel 1. *Aktivitas kegiatan*

Pembicara	Materi	Jam
Panitia	Registrasi Peserta dan Cek Tekanan Darah	09.00-09.15
Ketua Pelaksana	Pembukaan dan Pembacaan Doa	09.15-09.20
Ketua Pelaksana, Ketua Kader, Pembimbing Lapangan, Dosen Pembimbing	Sambutan-sambutan	09.20-09.30
Panitia	Pre-Test untuk Mengukur Pengetahuan Awal Peserta	09.30-09.40
Pemateri	Penyuluhan Kesehatan tentang Hipertensi Usia Produktif	09.40-10.30
Co-Fasilitator	FGD: Diskusi Kelompok Kecil tentang Hipertensi	10.30-10.45
Panitia	Post-Test untuk Mengukur Pengetahuan Setelah Kegiatan	10.45-10.55
Fasilitator	Sosialisasi Booklet "GEBRAK SEHATI"	10.55-11.30
Ketua Pelaksana	Penutupan: Kesimpulan, Dokumentasi, Pembagian Hadiah dan Sertifikat	11.30-11.45

SIMPULAN

Kegiatan GEBRAK SEHATI (Gerakan Berantas Hipertensi untuk Usia Produktif) dilaksanakan sebagai respon terhadap rendahnya minat masyarakat dalam mengikuti promosi kesehatan, yang telah diidentifikasi sebagai faktor utama peningkatan risiko hipertensi di usia produktif. Berlokasi di lingkungan RW 20, kegiatan ini diikuti oleh 18 warga dan berfokus pada edukasi mengenai hipertensi.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah *Focus Group Discussion* (FGD) dan media lembar balik, yang didukung oleh berbagai penelitian sebagai cara yang efektif dalam

meningkatkan pengetahuan dan sikap. Hasil dari program ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pemahaman peserta, yang tercermin dari kenaikan nilai rata-rata pre-test dari 80 menjadi 90 pada post-test setelah penyuluhan.

Peningkatan ini menegaskan efektivitas pendekatan yang digunakan dalam kegiatan tersebut, yang berhasil mencapai tujuan utamanya yaitu meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan dan pengelolaan hipertensi. Dengan demikian, GEBRAK SEHATI berhasil mengurangi risiko hipertensi di usia produktif dalam komunitas RW 20.

Saran Kegiatan Lanjutan

Untuk mengoptimalkan hasil kegiatan GEBRAK SEHATI di Tapos, tim pelaksana mengusulkan beberapa langkah lanjutan. Pertama, diadakan penyuluhan bulanan mengenai hipertensi, pola makan sehat, dan pentingnya aktivitas fisik, dengan tujuan memberikan informasi berkelanjutan kepada masyarakat. Selain itu, akan dibentuk grup WhatsApp edukasi sebagai platform berbagi informasi dan tips kesehatan yang mudah diakses. Untuk mendorong aktivitas fisik rutin, tim juga merencanakan senam pagi mingguan di area publik. Di samping itu, pemeriksaan tekanan darah rutin setiap bulan akan dilaksanakan guna memantau kesehatan masyarakat secara berkala. Terakhir, leaflet dan poster edukasi akan didistribusikan di tempat-tempat strategis untuk memastikan informasi penting mengenai pencegahan hipertensi dapat diakses dengan mudah oleh semua lapisan masyarakat.

Ucapan Terimakasih

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan GEBRAK SEHATI (Gerakan Berantas Hipertensi untuk Usia Produktif) di Tapos. Terima kasih kepada warga RW 20 yang telah berpartisipasi dengan antusias, para kader yang telah bekerja keras dalam persiapan dan pelaksanaan kegiatan, serta pihak UPTD Puskesmas Tapos atas dukungan dan kerjasamanya.

Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada dosen pembimbing dan pembimbing lapangan yang telah memberikan arahan dan bimbingan selama proses kegiatan. Tanpa kontribusi dan dukungan dari semua pihak, kegiatan ini tidak akan berjalan dengan lancar dan sukses. Kami berharap kerja sama yang telah terjalin ini dapat terus berlanjut dalam upaya meningkatkan kesehatan masyarakat, khususnya dalam pencegahan dan pengelolaan hipertensi di usia produktif. Semoga apa yang telah kita lakukan bersama dapat memberikan manfaat yang besar bagi kesehatan dan kesejahteraan masyarakat di masa mendatang.

REFERENSI

Adrian, S. J. (2019). Hipertensi esensial: diagnosis dan tatalaksana terbaru pada dewasa. *Cermin Dunia Kedokteran*, 46(3), 172-178.

- Ainun, M. (2023). Hubungan Gaya Hidup Dan Kepatuhan Minum Obat Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Pada Peserta Prolanis Di Puskesmas Karangpucung 1 Kabupaten Cilacap (*Doctoral dissertation*, Universitas Al-Irsyad Cilacap).
- Isni, K., Allafia, D. N., & Oktavianti, A. U. (2023). Stimulasi Kepedulian Terhadap Pencegahan Hipertensi Melalui Edukasi Kesehatan Di Kampung Pungkur, Kabupaten Garut, Jawa Barat. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(3), 1544. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i3.15962>
- Kasumayanti, E., Zurrahmi, Z., & Maharani, M. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Usia Produktif Di Desa Pulau Jambu Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuok. *Jurnal Ners*, 5(1), 1-7.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Sobat Sehat penyandang Hipertensi, yuk atur pola makan Anda*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic/sobat-sehat-penyandang-hipertensi-yuk-atur-pola-makan-anda>
- Nelwan, J. E., & Sumampouw, O. (2019). Pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap perubahan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi di Kota Manado. *Journal PHWB*, 1(2), 1-7.
- Octavianie, G., Pakpahan, J., Maspupah, T., & Debora, T. (2022). Promosi Kesehatan Hipertensi Pada Usia Produktif Sampai Lansia di Wilayah Desa Lulut RT 04 RW 02 Kec. Klapanunggal Kab. Bogor. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 1(02), 32-38.
- Putra, S. (2022). Pengaruh Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi di Indonesia (A: Systematic Review). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 15794-15798.
- Saraswati, D., & Novianti, S. (2019). Bina masyarakat dalam pengendalian hipertensi. *Jurnal Pengabdian Siliwangi*, 5(1).

Accepted author version posted online: 10/10/2024

Maya Mustika (Reviewing editor)

FUNDING

Sumber pendanaan kegiatan ini berasal dari iuran panitia yang dikumpulkan secara swadaya, dengan dukungan tambahan dari kampus dan bimbingan dosen pembimbing yang turut berkontribusi dalam mendukung kelancaran pelaksanaan program.

COMPETING INTERESTS

Tidak ada konflik kepentingan untuk diungkapkan.