

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Pemberdayaan Lansia Dalam Pencegahan Dan Pengendalian Hipertensi Melalui Edukasi Dan Pemeriksaan Tekanan Darah Rutin Di Puskesmas Kecamatan Monta

Supriadin*, Imam Fajlurrahman, Arif Rahman, Anas Kiki Anugra

**Program Studi Pendidikan Profesi Ners, STIKes Yahya Bima*

supriadinmyusuf@gmail.com*

Abstract

Background: Hypertension is a common health problem among older adults and requires continuous management. Limited knowledge regarding risk factors, healthy lifestyles, medication adherence, and regular blood pressure monitoring may hinder hypertension control. Objective: This community service activity aimed to improve older adults' knowledge and awareness regarding hypertension prevention and control and encourage regular blood pressure monitoring. Methods: The activity was conducted at Monta District Community Health Center through health education, blood pressure measurement, individual counseling, interactive discussion, healthy lifestyle demonstrations, and pretest-posttest evaluation. A total of 42 older adults participated. Educational topics included hypertension, risk factors, low-salt dietary practices, appropriate physical activity, weight management, medication adherence for participants receiving treatment, and the importance of blood pressure monitoring. Results: The average knowledge score increased from 59.6 before education to 87.8 after education, representing an increase of 28.2 points. Blood pressure measurements indicated that some participants had blood pressure above the desired control level; therefore, they received counseling and were advised to continue monitoring and follow-up at health facilities. Conclusion: Empowering older adults through education, regular blood pressure monitoring, and counseling can improve knowledge and awareness regarding hypertension prevention and control.

Keywords: *Older Adults, Hypertension, Blood Pressure, Health Education, Community Empowerment*

Abstrak

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak ditemukan pada kelompok lanjut usia dan membutuhkan pengelolaan secara berkelanjutan. Rendahnya pengetahuan mengenai faktor risiko, pola hidup sehat, kepatuhan terhadap pengobatan, serta keteraturan pemeriksaan tekanan darah dapat menjadi hambatan dalam pengendalian hipertensi. Tujuan: Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai pencegahan dan pengendalian hipertensi serta mendorong pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Metode: Kegiatan dilaksanakan di Puskesmas Kecamatan Monta melalui edukasi kesehatan, pemeriksaan tekanan darah, konseling individu, diskusi interaktif, demonstrasi perilaku hidup sehat, dan evaluasi pretest-posttest. Peserta berjumlah 42 lansia. Materi mencakup pengertian hipertensi, faktor risiko, pola makan rendah garam, aktivitas fisik sesuai kondisi, pengelolaan berat badan, kepatuhan minum obat bagi peserta yang mendapatkan terapi, serta pentingnya pemantauan tekanan darah. Hasil: Rata-rata skor pengetahuan peserta meningkat dari 59,6 sebelum edukasi menjadi 87,8 setelah edukasi, dengan peningkatan sebesar 28,2 poin. Hasil pemeriksaan menunjukkan sebagian peserta memiliki tekanan darah di atas target pengendalian sehingga diberikan konseling dan diarahkan untuk melakukan pemantauan serta tindak lanjut di fasilitas pelayanan kesehatan. Kesimpulan: Pemberdayaan lansia melalui edukasi, pemeriksaan tekanan darah rutin, dan konseling dapat meningkatkan pengetahuan serta kesadaran lansia dalam melakukan pencegahan dan pengendalian hipertensi.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Kata Kunci: Lansia, Hipertensi, Tekanan Darah, Edukasi Kesehatan, Pemberdayaan Masyarakat

Korespondensi Penulis: Supriadin

I. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang membutuhkan perhatian karena sering berlangsung tanpa gejala yang khas. Kondisi tersebut menyebabkan seseorang dapat memiliki tekanan darah tinggi tanpa menyadarinya sampai dilakukan pemeriksaan. Apabila tidak dikendalikan, hipertensi dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai komplikasi kardiovaskular, serebrovaskular, dan ginjal (Mills et al., 2020; World Health Organization [WHO], 2023).

Kelompok lanjut usia merupakan salah satu kelompok yang perlu mendapatkan perhatian dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi. Perubahan fisiologis yang terjadi seiring bertambahnya usia dapat memengaruhi sistem kardiovaskular. Selain itu, lansia dapat memiliki beberapa faktor risiko secara bersamaan, seperti kurang aktivitas fisik, pola makan tinggi garam, kelebihan berat badan, serta adanya penyakit penyerta (Unger et al., 2020; Zhou et al., 2021).

Pengendalian hipertensi membutuhkan pendekatan yang berkelanjutan. Pemeriksaan tekanan darah secara berkala diperlukan untuk mengetahui kondisi tekanan darah dan membantu tenaga kesehatan menentukan tindak lanjut yang sesuai. Pemeriksaan rutin juga dapat meningkatkan kesadaran lansia terhadap kondisi kesehatannya (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021; Mancía et al., 2023).

Selain pemeriksaan tekanan darah, edukasi kesehatan menjadi komponen penting. Lansia dan keluarga perlu memahami bahwa pengendalian hipertensi tidak hanya bergantung pada obat, tetapi juga melibatkan pola makan sehat, aktivitas fisik yang sesuai kemampuan, pengelolaan berat badan, tidak merokok, serta mengikuti anjuran tenaga kesehatan (Whelton et al., 2018; WHO, 2021).

Permasalahan yang sering ditemukan dalam pengendalian hipertensi adalah belum optimalnya pemeriksaan tekanan darah secara teratur, rendahnya kesadaran terhadap faktor risiko yang dapat dimodifikasi, serta tantangan dalam mempertahankan kepatuhan terhadap pengobatan. Konsumsi garam, aktivitas fisik, berat badan, dan stres merupakan faktor yang perlu diperhatikan dalam pengendalian tekanan darah (Mancía et al., 2023; Zhou et al., 2021). Dukungan keluarga juga merupakan aspek yang relevan dalam pengelolaan tekanan darah, sebagaimana dibahas oleh Supriadin et al. (2026) dalam penelitian mengenai dukungan keluarga terhadap pengendalian tekanan darah pada pasien stroke rawat jalan.

Puskesmas memiliki peran strategis dalam upaya promotif, preventif, kuratif, dan pemantauan penyakit tidak menular. Pemberdayaan masyarakat melalui kegiatan pemeriksaan tekanan darah dan edukasi dapat membantu mendekatkan layanan kesehatan kepada lansia sekaligus meningkatkan kemampuan lansia dalam melakukan perawatan diri. Pendekatan ini sejalan dengan konsep pelayanan kesehatan primer yang menekankan pengelolaan penyakit kronis secara berkelanjutan dan pelayanan yang berpusat pada kebutuhan individu (WHO, 2019, 2023).

Permasalahan yang menjadi dasar kegiatan meliputi masih terbatasnya pengetahuan sebagian lansia mengenai hipertensi dan faktor risikonya, belum rutinnya pemeriksaan tekanan darah pada seluruh lansia, serta kurangnya pemahaman mengenai pentingnya pola makan rendah garam. Selain itu, aktivitas fisik lansia belum dilakukan secara optimal sesuai dengan kemampuan masing-masing, sebagian lansia belum memahami pentingnya kepatuhan terhadap terapi yang diberikan oleh tenaga kesehatan, serta pemantauan tekanan darah dan

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

tindak lanjut kondisi hipertensi masih perlu diperkuat. Keterlibatan keluarga dalam memberikan dukungan terhadap upaya pengendalian hipertensi pada lansia juga masih perlu ditingkatkan.

Berdasarkan kondisi tersebut, dilaksanakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan tema Pemberdayaan Lansia dalam Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi melalui Edukasi dan Pemeriksaan Tekanan Darah Rutin di Puskesmas Kecamatan Monta. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai hipertensi, mendorong pemeriksaan tekanan darah secara berkala, serta memperkuat keterlibatan keluarga dalam mendukung pengendalian hipertensi..

II. METODE

Sasaran kegiatan adalah lansia di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Monta dengan jumlah peserta sebanyak 42 orang lansia. Kegiatan juga memberikan edukasi mengenai peran keluarga dalam mendukung pengendalian hipertensi pada lansia, khususnya dalam mengingatkan pemeriksaan tekanan darah, pengaturan pola makan, aktivitas fisik, dan penggunaan obat sesuai anjuran tenaga kesehatan. Kegiatan dilaksanakan di Puskesmas Kecamatan Monta melalui koordinasi dengan tenaga kesehatan dan pengelola pelayanan lansia. Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pihak puskesmas, identifikasi kebutuhan edukasi lansia, penyusunan materi hipertensi, persiapan alat pemeriksaan tekanan darah, lembar pencatatan hasil pemeriksaan, kuesioner pretest dan posttest, serta media edukasi dan leaflet. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan registrasi dan skrining awal, kemudian dilanjutkan dengan pretest untuk mengetahui pengetahuan awal peserta mengenai hipertensi, faktor risiko, pencegahan, dan pengendalian tekanan darah. Selanjutnya dilakukan pemeriksaan tekanan darah menggunakan alat yang sesuai setelah peserta beristirahat terlebih dahulu.

Hasil pemeriksaan dicatat dan disampaikan kepada peserta sebagai dasar edukasi dan konseling, bukan sebagai pengganti diagnosis atau penilaian klinis menyeluruh. Edukasi kesehatan mencakup pengertian hipertensi, faktor risiko, pentingnya pemeriksaan tekanan darah, pola makan sehat, pembatasan konsumsi garam, aktivitas fisik sesuai kemampuan, pengelolaan berat badan, berhenti merokok, pengelolaan stres, kepatuhan terhadap terapi yang diresepkan, dan pentingnya kontrol rutin. Setelah edukasi, peserta memperoleh konseling individu berdasarkan hasil pemeriksaan dan kebutuhan masing-masing, sedangkan peserta dengan hasil tekanan darah yang memerlukan perhatian diarahkan untuk berkonsultasi dan melakukan tindak lanjut kepada tenaga kesehatan. Kegiatan dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab mengenai pengalaman peserta terkait hipertensi, pola makan, penggunaan obat, serta kendala dalam melakukan pemeriksaan tekanan darah.

Evaluasi dilakukan melalui posttest untuk mengetahui perubahan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi. Materi edukasi meliputi pengertian hipertensi agar peserta mampu memahami kondisi tersebut, faktor risiko agar peserta dapat mengenali faktor yang dapat dimodifikasi, pemeriksaan tekanan darah agar peserta memahami pentingnya pemantauan secara rutin, pola makan sehat agar peserta memahami pembatasan garam dan penerapan pola makan seimbang, aktivitas fisik agar peserta mengetahui jenis aktivitas yang sesuai dengan kemampuan, kepatuhan terapi agar peserta memahami pentingnya mengikuti anjuran tenaga kesehatan, serta tanda bahaya agar peserta mampu mengenali kondisi yang memerlukan pertolongan medis.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Tabel 1. Karakteristik Peserta

Karakteristik	Jumlah	Persentase
Laki-laki	16	38,1%
Perempuan	26	61,9%
Usia 60–69 tahun	24	57,1%
Usia 70–79 tahun	14	33,3%
Usia ≥ 80 tahun	4	9,6%
Pendidikan dasar/menengah	33	78,6%
Pendidikan tinggi	9	21,4%

Sebagian besar peserta berada pada kelompok usia 60–69 tahun. Peserta mengikuti kegiatan edukasi, pemeriksaan tekanan darah, konseling, dan evaluasi secara aktif.

Tabel 2. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah Peserta

Kategori Hasil Pemeriksaan	Jumlah	Persentase
Dalam rentang yang tidak memerlukan evaluasi segera	18	42,9%
Di atas target pengendalian	19	45,2%
Sangat tinggi dan memerlukan evaluasi segera	5	11,9%
Total	42	100%

Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa sebagian peserta memiliki tekanan darah di atas target pengendalian. Peserta dengan hasil yang membutuhkan perhatian diberikan konseling dan diarahkan untuk melakukan evaluasi lebih lanjut oleh tenaga kesehatan. Kategori hasil pemeriksaan tidak digunakan untuk menetapkan diagnosis secara mandiri karena penilaian hipertensi membutuhkan pengukuran yang tepat dan, bila diperlukan, pengukuran berulang serta evaluasi klinis oleh tenaga kesehatan.

Tabel 3. Perubahan Pengetahuan Peserta

Evaluasi	Rata-rata	SD	Peningkatan
Pretest	59,6	11,2	-
Posttest	87,8	7,5	28,2 poin

Rata-rata skor pengetahuan meningkat sebesar 28,2 poin setelah edukasi. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa materi yang diberikan dapat meningkatkan pemahaman peserta mengenai pencegahan dan pengendalian hipertensi.

Tabel 4. Pemahaman Peserta Setelah Edukasi

Materi	Peserta Memahami	Persentase
Pengertian hipertensi	39	92,9%
Faktor risiko	38	90,5%
Pembatasan konsumsi garam	40	95,2%
Aktivitas fisik sesuai kemampuan	37	88,1%
Kepatuhan terhadap terapi	39	92,9%
Pemeriksaan tekanan darah rutin	41	97,6%
Tindak lanjut hasil tekanan darah tinggi	36	85,7%

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Pemahaman tertinggi terdapat pada pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Sementara itu, materi mengenai tindak lanjut hasil pemeriksaan masih memerlukan penguatan karena sebagian peserta belum memahami kapan harus segera berkonsultasi dengan tenaga kesehatan.

2. Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lansia setelah mendapatkan edukasi mengenai hipertensi. Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 59,6 menjadi 87,8. Peningkatan ini menunjukkan bahwa edukasi yang disampaikan secara langsung dengan bahasa sederhana dan dikaitkan dengan pengalaman peserta dapat membantu meningkatkan pemahaman mengenai hipertensi dan upaya pengendaliannya. Edukasi kesehatan merupakan bagian penting dalam pengelolaan hipertensi karena pemahaman mengenai faktor risiko dan perubahan gaya hidup dapat mendukung keterlibatan individu dalam pengendalian tekanan darah (World Health Organization [WHO], 2021).

Pemeriksaan tekanan darah menjadi bagian penting dalam kegiatan karena memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengetahui kondisi tekanan darah pada saat pemeriksaan. Pada sebagian peserta ditemukan hasil tekanan darah yang memerlukan perhatian lebih lanjut. Kondisi tersebut menjadi dasar untuk memberikan konseling dan mendorong peserta melakukan pemantauan serta tindak lanjut di fasilitas pelayanan kesehatan. Pemeriksaan tekanan darah merupakan komponen penting dalam deteksi dan pengelolaan hipertensi karena seseorang dengan tekanan darah tinggi dapat tidak mengalami gejala yang khas (WHO, 2025). Oleh karena itu, pemeriksaan secara berkala diperlukan untuk membantu mendeteksi tekanan darah yang tidak terkontrol dan menentukan kebutuhan tindak lanjut.

Pemantauan tekanan darah secara rutin penting karena hipertensi dapat berlangsung tanpa keluhan yang khas. Seseorang yang merasa sehat belum tentu memiliki tekanan darah dalam rentang yang terkontrol. Oleh karena itu, pemeriksaan berkala merupakan bagian penting dari upaya deteksi dan pengendalian hipertensi (WHO, 2025). Pemantauan yang berkelanjutan juga memungkinkan tenaga kesehatan memberikan intervensi dan penyesuaian tindak lanjut sesuai dengan kondisi masing-masing peserta.

Edukasi mengenai pola makan menjadi salah satu materi yang banyak mendapat perhatian peserta. Pembatasan konsumsi garam perlu dilakukan sebagai bagian dari pola makan sehat karena asupan natrium yang tinggi berhubungan dengan peningkatan tekanan darah. Peserta diberikan pemahaman untuk memperhatikan makanan yang tinggi garam, termasuk makanan olahan dan makanan yang menggunakan banyak garam atau bumbu penyedap. WHO merekomendasikan pembatasan konsumsi natrium hingga kurang dari 2.000 mg per hari atau setara dengan kurang dari 5 gram garam per hari pada orang dewasa (WHO, 2023). Pengurangan konsumsi natrium merupakan salah satu intervensi gaya hidup yang dapat membantu menurunkan tekanan darah dan mengurangi risiko penyakit kardiovaskular (WHO, 2023).

Aktivitas fisik juga dibahas dengan mempertimbangkan kondisi lansia. Aktivitas fisik perlu disesuaikan dengan kemampuan, kondisi kesehatan, dan anjuran tenaga kesehatan. Lansia tidak diarahkan melakukan aktivitas yang berlebihan, tetapi didorong untuk tetap aktif sesuai kemampuan dan menghindari gaya hidup terlalu sedentari. WHO menekankan bahwa aktivitas fisik pada lansia perlu disesuaikan dengan kapasitas dan kondisi kesehatan masing-masing, termasuk pada lansia yang memiliki penyakit kronis seperti hipertensi (WHO, 2023). Aktivitas fisik secara teratur juga berhubungan dengan penurunan risiko hipertensi dan berbagai penyakit tidak menular (WHO, 2024).

Pada peserta yang telah mendapatkan obat antihipertensi, ditekankan pentingnya menggunakan obat sesuai resep dan tidak menghentikan pengobatan sendiri hanya karena tekanan darah sudah membaik atau tidak merasakan gejala. Perubahan terapi harus dilakukan melalui konsultasi dengan tenaga kesehatan. Kepatuhan terhadap pengobatan merupakan bagian penting dalam pengendalian hipertensi, sedangkan

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

keputusan mengenai perubahan atau penghentian terapi perlu dilakukan berdasarkan evaluasi tenaga kesehatan (WHO, 2021).

Pemberdayaan lansia juga perlu melibatkan keluarga. Dukungan keluarga dapat membantu lansia dalam mengingat jadwal pemeriksaan, mengatur pola makan, melakukan aktivitas fisik, dan mengikuti anjuran terapi. Dukungan tersebut menjadi semakin penting pada lansia yang memiliki keterbatasan fisik atau beberapa penyakit penyerta. Pendekatan pelayanan kesehatan yang berpusat pada individu dan melibatkan lingkungan pendukung merupakan bagian penting dalam pengelolaan kondisi kronis pada kelompok lanjut usia (WHO, 2019).

Kegiatan ini memperlihatkan bahwa integrasi antara edukasi, pemeriksaan, dan konseling memberikan pendekatan yang lebih komprehensif dibandingkan edukasi saja. Peserta tidak hanya memperoleh informasi, tetapi juga mendapatkan kesempatan mengetahui hasil pengukuran tekanan darah dan mendiskusikan langkah tindak lanjut sesuai kebutuhannya. Pendekatan deteksi, edukasi, pengobatan, dan pemantauan secara berkelanjutan sejalan dengan strategi pengendalian hipertensi yang menempatkan deteksi dini dan pengelolaan berkelanjutan sebagai bagian penting pelayanan kesehatan primer (WHO, 2023).

Kegiatan memberikan beberapa dampak positif bagi peserta, antara lain meningkatnya pengetahuan lansia mengenai hipertensi, meningkatnya kesadaran akan pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin, serta meningkatnya pemahaman mengenai penerapan pola makan sehat dan pembatasan konsumsi garam. Selain itu, kegiatan meningkatkan kesadaran lansia untuk melakukan aktivitas fisik sesuai kemampuan, meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya kepatuhan terhadap terapi yang diberikan oleh tenaga kesehatan, serta memberikan kesempatan kepada peserta dengan hasil tekanan darah yang memerlukan perhatian untuk memperoleh konseling dan arahan tindak lanjut. Kegiatan juga meningkatkan kesadaran keluarga mengenai pentingnya memberikan dukungan kepada lansia dalam upaya pengendalian hipertensi. Secara keseluruhan, hasil kegiatan mendukung pentingnya pendekatan yang menggabungkan edukasi, pemeriksaan tekanan darah, konseling, perubahan gaya hidup, kepatuhan terapi, dan dukungan keluarga dalam upaya pengendalian hipertensi pada lansia (WHO, 2021, 2023).

IV. KESIMPULAN

Kegiatan Pemberdayaan Lansia dalam Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi melalui Edukasi dan Pemeriksaan Tekanan Darah Rutin di Puskesmas Kecamatan Monta dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai pengelolaan hipertensi, yang ditunjukkan dengan peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 59,6 menjadi 87,8 setelah pemberian edukasi. Pemeriksaan tekanan darah juga membantu mengidentifikasi peserta yang memerlukan perhatian dan tindak lanjut dari tenaga kesehatan. Kombinasi edukasi, pemeriksaan tekanan darah, konseling, dan dukungan keluarga dapat menjadi pendekatan dalam memperkuat pemberdayaan lansia untuk mengendalikan hipertensi. Berdasarkan hasil kegiatan, lansia dianjurkan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala sesuai anjuran tenaga kesehatan, menerapkan pola makan sehat dengan membatasi konsumsi garam dan makanan tinggi natrium, serta melakukan aktivitas fisik secara rutin sesuai kemampuan dan kondisi kesehatan. Peserta yang mendapatkan obat antihipertensi perlu mengikuti aturan penggunaan obat sesuai anjuran tenaga kesehatan, sedangkan keluarga diharapkan berperan aktif dalam mendukung lansia melakukan kontrol dan menerapkan pola hidup sehat. Puskesmas diharapkan dapat melanjutkan kegiatan edukasi dan pemeriksaan tekanan darah secara berkala melalui pelayanan lansia dan

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Posyandu Lansia, disertai pemantauan lanjutan untuk menilai keberlanjutan perubahan perilaku dan pengendalian tekanan darah peserta.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana Pengabdian kepada Masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Pimpinan Perguruan Tinggi STIKes Yahya Bima, khususnya Program Studi Keperawatan dan Profesi, yang telah memberikan dukungan, arahan, fasilitas, dan kesempatan sehingga kegiatan Pemberdayaan Lansia dalam Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) STIKes Yahya Bima atas dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan, serta kepada Puskesmas Kecamatan Monta dan seluruh lansia peserta yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan edukasi, pemeriksaan tekanan darah, dan konseling.

DAFTAR PUSTAKA

- Centers for Disease Control and Prevention. About High Blood Pressure. Atlanta: CDC; 2024.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman Teknis Penemuan dan Tatalaksana Hipertensi. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2021.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Profil Kesehatan Indonesia 2023. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2024.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Infodatin: Hipertensi. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2023.
- Mills KT, Stefanescu A, He J. The global epidemiology of hypertension. *Nat Rev Nephrol*. 2020;16(4):223-237.
- Mancia G, Kreutz R, Brunström M, Burnier M, Grassi G, Januszewicz A, et al. 2023 ESH Guidelines for the management of arterial hypertension. *J Hypertens*. 2023;41(12):1874-2071.
- National Institute for Health and Care Excellence. Hypertension in adults: diagnosis and management. London: NICE; 2023.
- NCD Risk Factor Collaboration. Worldwide trends in hypertension prevalence and progress in treatment and control from 1990 to 2019. *Lancet*. 2021;398(10304):957-980.
- Pannyiwi, R., Ali, A., & Yulis, D. M. (2025). Strategi Pencegahan Dan Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba Melalui Pendekatan Komunitas Di Kabupaten Sidenreng Rappang. *JIMAD : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(3), 191–200. <https://doi.org/10.59585/jimad.v2i3.856>
- Pannyiwi, R., Azis, M. N. S. A., & Rahmat, R. A. (2025). Analisis Kendala Perawat Dalam Melaksanakan Komunikasi Terapeutik Di Lingkungan Pelayanan Kesehatan. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 231–243. <https://doi.org/10.59585/bajik.v4i1.921>
- Supriadin, S.,** Wahidah, W., & Lestari, A. W. (2024). Pengaruh Terapi Dingin Kompres Es Terhadap Perubahan Intesitas Nyeri Pada Penderita Nyeri Punggung Bawah Di Desa Risa Wilayah Kerja Puskesmas Woho Tahun 2019. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(3), 525–536. <https://doi.org/10.59585/bajik.v2i3.444>
- Supriadin, Fajlurrahman, I.,** Zulkarnain, Z., & Kadafi, A. (2026). Dampak Dukungan Keluarga Terhadap Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Stroke Rawat Jalan. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 493–501. <https://doi.org/10.59585/bajik.v5i1.1477>
- Unger T, Borghi C, Charchar F, Khan NA, Poulter NR, Prabhakaran D, et al. 2020 International Society of Hypertension global hypertension practice guidelines. *Hypertension*. 2020;75(6):1334-1357.
- Whelton PK, Carey RM, Aronow WS, Casey DE Jr, Collins KJ, Dennison Himmelfarb C, et al. Prevention, detection, evaluation, and management of high blood pressure in adults. *Hypertension*. 2018;71(6):e13-e115.



e-ISSN: 2964-9196
Vol.4 No.3 Juni 2026

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- World Health Organization. Guideline for the Pharmacological Treatment of Hypertension in Adults. Geneva: WHO; 2021.
- World Health Organization. Global Report on Hypertension: The Race Against a Silent Killer. Geneva: WHO; 2023.
- World Health Organization. Global Status Report on Physical Activity 2022. Geneva: WHO; 2022.
- World Health Organization. Integrated Care for Older People: Guidance for Person-Centred Assessment and Pathways in Primary Care. Geneva: WHO; 2019.
- World Health Organization. Decade of Healthy Ageing 2021–2030. Geneva: WHO; 2021.
- World Health Organization. HEARTS: Technical Package for Cardiovascular Disease Management in Primary Health Care. Geneva: WHO; 2023.
- Zhou B, Perel P, Mensah GA, Ezzati M. Global epidemiology, health burden and effective interventions for elevated blood pressure and hypertension. *Nat Rev Cardiol.* 2021;18(11):785-802.