

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Pendidikan dan Promosi Kesehatan tentang Masalah Hipertensi dan Pola Hidup Bersih Sehat Pada Masyarakat Khususnya Wanita Usia Subur

Abdul Rivai Saleh Dunggio¹, Musdalifah², Zulfikar Peluw³, Djusmadi Rasyid⁴, Cici Pratiwi⁵

^{1,3} Program Studi Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Maluku

² Program Studi Studi Kebidanan, Institut Kesehatan dan Bisnis St. Fatimah Mamuju

^{4,5} Program Studi Keperawatan, STIKes Kamus Arunika

ABSTRACT

Various drug-related problems can be caused by the community's lack of understanding about the use and proper handling of drugs. Providing education on how to use special drugs such as ear drops is very important because there are critical points in ear drops, especially in the method of instillation. Providing incomplete and unclear information on how to use drugs will result in less than optimal therapy so that the drug will not achieve the desired therapeutic effect. This community service activity aims to increase public knowledge about how to use ear drops properly. This service is carried out by providing information through leaflets and explaining directly to the community. Providing education on how to administer ear drops to the community received a good response because most people do not know how to use them properly. The presence of 36 participants and the participants who attended were very enthusiastic in listening to the explanation and actively asked questions related to the use of ear drops and their handling. This can support the realization of government programs in improving health services for the community. This counseling received significant results. Therefore, the PkM TEAM hopes that with this counseling, it can share information about the correct use and handling of ear drops with their family members.

Keywords: Mentoring, Socialization, Education, Leaflet on the Use of Ear Drops

ABSTRAK

Hipertensi saat ini tercatat sebagai salah satu penyakit yang menyebabkan kematian dini di dunia. Umumnya hipertensi ditemukan pada orang dengan usia lanjut. Namun saat ini, hipertensi juga banyak ditemukan pada usia reproduksi, salah satunya pada Wanita Usia Subur. Data menunjukkan bahwa kejadian hipertensi pada Wanita Usia Subur di Indonesia yaitu sekitar 36,9%. Selain karena faktor umur dan riwayat keluarga, hipertensi juga dapat

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

terjadi karena kebiasaan hidup yang kurang sehat seperti kebiasaan merokok, kurangnya konsumsi buah dan sayur, kurangnya aktifitas fisik, penggunaan kontrasepsi hormonal dan lain sebagainya. Tujuan kegiatan ini adalah sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi dan pola hidup sehat pada Wanita Usia Subur. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat yang digunakan berupa pendidikan kesehatan yang dilengkapi dengan pemeriksaan dan giat kesehatan. Setelah dilakukan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini terdapat peningkatan pengetahuan tentang hipertensi dan pola hidup sehat. Saran untuk kedepan agar wanita usia subur dapat menjaga kesehatan diri dan keluarga dengan menjalankan pola hidup sehat, pemeriksaan berkala memberdayakan diri dengan menambah pengetahuan tentang kesehatan dari berbagai sumber.

Kata Kunci: Pendidikan dan Promosi Kesehatan, Hipertensi dan Pola Hidup Bersih Sehat, Masyarakat Wanita Usia Subur

*Korespondensi: Abdul Rivai Saleh Dunggio
*Email : rivaidunggio2016@gmail.com

I. PENDAHULUAN

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai darah dan oksigen yang di bawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya. Tubuh akan bereaksi lapar, yang mengakibatkan jantung harus bekerja lebih keras untuk memenuhi kebutuhan. Bila kondisi tersebut berlangsung lama dan menetap, timbullah gejala yang disebut sebagai penyakit tekanan darah tinggi. Hipertensi seringkali disebut sebagai pembunuh gelap (silent killer) karena termasuk penyakit yang mematikan, tanpa disertai dengan gejala-gejalanya lebih dahulu sebagai peringatan bagi korbannya. Kalaupun muncul, gejala tersebut seringkali di anggap sebagai gangguan biasa, sehingga korbannya terlambat menyadari akan datangnya penyakit (Rahajeng Win M, Gita K, Moh. Projo A,2022).

Wanita Usia Subur termasuk dalam usia produktif dalam tahap kehidupan, namun

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

pada usia ini juga banyak masalah kesehatan yang mengintai, diantaranya hipertensi. Hipertensi merupakan salah satu jenis penyakit tidak menular yang menjadi salah satu masalah kesehatan global. Hipertensi yang umumnya menyerang orang lanjut usia, saat ini berkembang juga pada wanita usia reproduktif (Nanda, 2019).

WHO (World Health Organization) menyebutkan bahwa hipertensi secara global mencapai 22% dari total penduduk dunia, artinya 1,13 juta jiwa menderita hipertensi. Prevalensi ini diperkirakan akan terus meningkat dan pada tahun 2025 diprediksi mencapai 29% menyerang orang dewasa dalam hal ini usia produktif (WHO, 2019).

Hipertensi adalah gangguan system peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah diatas nilai normal. Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai darah dan oksigen yang di bawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya. Tubuh akan bereaksi lapar, yang mengakibatkan jantung harus bekerja lebih keras untuk memenuhi kebutuhan. Bila kondisi tersebut berlangsung lama dan menetap, timbullah gejala yang disebut sebagai penyakit tekanan darah tinggi. Hipertensi seringkali disebut sebagai pembunuh gelap (silent killer) karena termasuk penyakit yang mematikan, tanpa disertai dengan gejala-gejalanya lebih dahulu sebagai peringatan bagikorbananya. Kalaupun muncul, gejala tersebut seringkali di anggap sebagai gangguan biasa, sehingga korbannya terlambat menyadari akan datangnya penyakit.

Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia pada usia produktif yaitu 31,14%, lebih tinggi dibandingkan dengan Riskesdas tahun 2013 di angka 25,8% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kemenkes RI, 2019). Prevalensi hipertensi pada perempuan lebih banyak yaitu sebesar 36,9% dibandingkan pada laki-laki yaitu 31,34% (Kemenkes RI, 2018). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Nafizah (2014), yang menunjukkan bahwa hipertensi lebih banyak terjadi pada wanita dengan persentase 55.88%, dibandingkan dengan pada pria sebesar 44.12% (Nafizah, 2014).

Hipertensi yaitu tekanan darah > 140 mmHg untuk sistolik dan > 90 mmHg diastolik (Nhlbi, 2003). Faktor risiko yang menyebabkan hipertensi diantaranya riwayat hipertensi dalam keluarga, kebiasaan merokok, pola hidup tidak sehat, konsumsi makanan tidak sehat, kurang berolahraga, obesitas dan lain sebagainya (Kartika, 2016).

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Pada wanita usia subur, hipertensi terjadi juga karena adanya perubahan hormon estrogen. Perubahan hormonal ini juga disebabkan karena pola dan gaya hidup yang salah (Ammara, 2018 dan Siti, 2017).

Hipertensi akan menjadi berbahaya jika dibiarkan karena dapat menimbulkan penyakit lain seperti stroke, jantung koronen dan ginjal (Kemenkes RI, 2019). Pada wanita usia subur, jika dibiarkan maka hipertensi dapat mengakibatkan berbagai komplikasi penyakit terutama jika tidak melakukan perilaku hidup sehat. Oleh karena itu, pencegahan penyakit hipertensi pada wanita usia subur menjadi penting dan perlu dilakukan sejak dini (Omari, 2018; Wenger, 2018; Chen, 2019, Afiyanti, 2016).

Dari studi pendahuluan yang telah dilakukan, dari 7 orang wanita berusia 20-45 tahun di wilayah kerja Puskesmas Sobey Distrik Teluk Duairi Kabupaten Teluk Wondama didapatkan 6 orang mengetahui bahwa hipertensi biasa terjadi hanya pada orang lanjut usia. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan pengetahuan tentang hipertensi dan pola hidup sehat pada wanita usia subur agar agar mereka mampu menjaga kesehatan di usia reproduksinya. Pemberian informasi ini berdasarkan kajian bahwa hipertensi tidak hanya dialami oleh orang dengan usia lanjut tapi juga bisa dialami pada wanita usia reproduksi sehingga diperlukan pencegahan sejak dini diantaranya dengan pemberian informasi mengenai hipertensi dan pola hidup sehat.

II. METODE

Metode pelaksanaan kegiatan adalah pendidikan kesehatan dengan target sasaran yaitu wanita usia subur ahun. Berdasarkan pendataan TIM Pengabdian kepada Masyarakat ada 32 orang wanita usia subur yang dapat mengikuti kegiatan. Fokus kegiatan yaitu memberikan pendidikan kesehatan tentang hipertensi dan pola hidup sehat pada wanita usia subur.

Lokasi kegiatan di wilayah kerja Puskesmas Sobey Distrik Teluk Duairi Kabupaten Teluk Wondama. Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan metode pendidikan kesehatan, diskusi, pemeriksaan kesehatan dan olahraga bersama. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan metode deskriptif. Diskusi dilakukan untuk memberikan kesempatan kepada sasaran untuk bertanya mengenai materi, pemeriksaan kesehatan yang dilakukan yaitu pemantauan tekanan darah dan kegiatan olahraga bersama.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang disajikan dalam tabel berikut :

Tabel 1

Pengetahuan Wanita Usia Subur (WUS) Tentang Hipertensi dan Pola Hidup Sehat di wilayah kerja Puskesmas Sobey Distrik Teluk Duairi Kabupaten Teluk Wondama

No	Kategori	Pre-test		Post-test	
		F	%	F	%
1	Baik	8	25	24	75
2	Cukup	13	40,63	6	18,75
3	Kurang	11	34,37	2	6,25
	Total	32	100	32	100

Berdasarkan data tabel tersebut, terlihat adanya peningkatan pengetahuan pada wanita menopause. Sebelum pendidikan kesehatan dilakukan, pengetahuan responden tentang hipertensi dan pola hidup sehat ada di kategori kurang, kategori cukup dan kategori baik. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan, pengetahuan responden mengalami peningkatan dengan kategori kurang 2 orang (6,25%), kategori cukup 6 orang (18,75%) dan kategori baik 24 orang (75%).

Respon sasaran pada kegiatan ini sangat baik. Hal ini dapat dilihat dari antusiasme sasaran baik pada saat kegiatan pendidikan kesehatan, diskusi maupun giat olahraga. Sasaran mengatakan bahwa materi ini sangat penting diberikan. Selain untuk upaya penjaagaan kesehatan juga sebagai langkah dalam memulai dan mengganti kebiasaan dengan pola hidup sehat. Sebagian besar sasaran dapat mereview kembali informasi yang diberikan dan mampu menjawab pertanyaan saat diskusi berlangsung. Kegiatan pengabdian masyarakat mendapat dukungan dari tokoh setempat, bahkan kepala Desa dan Kepala Puskesmas juga ikut hadir dan mengikuti kegiatan sampai dengan selesai.

Pendidikan kesehatan dilakukan sesuai dengan kesepakatan tim dengan sasaran. Sasaran dibagi dalam 4 kelompok dan tetap mematuhi protokol kesehatan. Materi yang diberikan antara lain hipertensi pada WUS, pola makanan sehat dan olahraga untuk penderita hipertensi. Program terlaksana dengan baik dan lancar, informasi tersampaikan dan diskusi berjalan dengan baik. Pendidikan kesehatan dilakukan sebelum kegiatan olahraga bersama. Pada awal diskusi, sasaran mengatakan bahwa hanya sedikit informasi tentang hipertensi pada wanita usia subur yang diketahui. Umumnya, sasaran mengetahui bahwa hipertensi

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

biasanya menyerang orang lanjut usia dan tekanan darah meningkat hanya karena kegiatan berat.

Asupan natrium juga menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan kejadian hipertensi (Darmawan, 2018). Oleh karena itu diperlukan perilaku pencegahan hipertensi. Menurut Susriyanti (2014), perilaku pencegahan hipertensi adalah tindakan yang dilakukan untuk memelihara dan mencegah penyakit dengan merubah gaya dan pola hidup lebih sehat untuk mengurangi resiko terjadinya hipertensi.

Wahyudi (2019) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa perilaku pencegahan hipertensi bertujuan untuk mencegah agar penyakit hipertensi yang dialami tidak berkembang menjadi lebih parah. Beberapa perilaku yang bisa dilakukan diantaranya pengukuran tekanan darah secara teratur, mengurangi berat badan bagi yang berat badannya berlebih, mengurangi asupan garam dan alkohol bagi yang mengonsumsinya, melakukan manajemen stress, berhenti merokok dan olahraga secara teratur (Kristiawani, 2017).

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Riyadina dan Martha dan Anwar (2018) yang menyatakan bahwa salah satu perilaku pencegahan hipertensi yaitu pengontrolan tekanan darah secara teratur dan menjaga pola hidup sehat. Salah satu pola hidup sehat yang juga bisa dilakukan yaitu aktifitas fisik. Aktifitas fisik adalah gerakan tubuh yang mampu meningkatkan pengeluaran energi sehingga menyebabkan adanya proses pembakaran kalori.

Aktifitas fisik sebaiknya dilakukan kurang lebih 30 menit setiap hari dengan baik dan benar. Dengan aktifitas fisik seperti itu, jantung tidak akan terlalu keras memompa darah dan tekanan darah tetap stabil (Triyanto, 2014).

Hasil analisis memperlihatkan bahwa dengan melakukan perubahan gaya hidup untuk mengurangi hipertensi, mengurangi asupan garam, mengonsumsi buah dan sayur serta melakukan olahraga teratur dapat mengurangi resiko hipertensi diantaranya dari ukuran tekanan darah yang normal. Olahraga yang dilakukan adalah jalan santai atau senam. Selain itu pengaturan pola makan serta konsumsi buah dan sayur mampu menjaga berat badan stabil dan menjaga kestabilan tekanan darah.

Pendidikan kesehatan kesehatan sebagai bagian dalam promosi kesehatan diperlukan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan, sikap dan tindakan terhadap kesehatan. Makna

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

asli pendidikan kesehatan adalah pemberian penerangan dan informasi, maka setelah dilakukan pendidikan kesehatan seharusnya terjadi peningkatan pengetahuan di masyarakat (Notoatmodjo, 2005).

Pendidikan kesehatan merupakan proses belajar yang berlangsung dalam interaksi aktif manusia dengan lingkungannya dan menghasilkan perubahan-perubahan dalam pengetahuan, keterampilan dan sikap. Melalui pendidikan kesehatan seseorang akan belajar dari tidak tahu menjadi tahu. Pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya pendidikan, sumber informasi, sosial budaya/ekonomi, lingkungan, pengalaman dan usia (Fitriani dalam Yuliana, 2017).

Dari hasil diskusi diketahui bahwa sebagian besar pengetahuan sasaran tentang hipertensi adalah yang berhubungan dengan budaya. Umumnya sasaran tidak melakukan pemeriksaan kesehatan terutama pemeriksaan tekanan darah adalah karena menganggap bahwa hipertensi terjadi pada lanjut usia. Selain itu, usia sasaran yang produktif yang terisi dengan pekerjaan baik sebagai ibu rumah tangga maupun pegawai menyebabkan kesempatan untuk mencari informasi tentang hipertensi pada WUS juga terbatas. Oleh karena itu, sosialisasi dan pendidikan kesehatan yang berkala menjadi salah satu program yang dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan mendorong perubahan perilaku hidup sehat pada wanita usia subur.

IV. KESIMPULAN

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa terdapat ada peningkatan pengetahuan tentang hipertensi dan pola hidup sehat. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat mengakibatkan komplikasi kesehatan. Oleh karena itu, wanita usia subur perlu melakukan tindakan pencegahan dengan pola hidup sehat dalam kehidupannya.

Saran yang dapat diberikan diantaranya :

1. Wanita usia subur dapat memberdayakan diri dengan menambah pengetahuan dari berbagai sumber untuk mencegah hipertensi dan memelihara kesehatan dirinya.
2. Adanya pemberian informasi secara berkala dari tenaga kesehatan tentang hipertensi dan pola hidup sehat pada wanita usia subur.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

UCAPAN TERIMA KASIH

- 1) Ucapan terimakasih yang tak terhingga kepada bapak Kepala Kelurahan, Desa dan Pemerintah yang telah banyak memberi kesempatan dan bantuannya kepada tim PkM dalam melaksanakan kegiatan.
- 2) Kepala Puskesmas di wilayah kerja Puskesmas Sobey Distrik Teluk Duairi Kabupaten Teluk Wondama atas dukungan dan fasilitas yang disediakan.
- 3) Dan tak lupa juga kepada segenap sivitas yang telah mendukung kegiatan PkM ini dan khususnya masyarakat yang sudah berpartisipasi dalam pelaksanaan kegiatan PkM.

DAFTAR PUSTAKA

1. Aggarwal, P. (2014). Cervical cancer: Can it be prevented. *World Journal of Clinical Oncology*, 5(4), 775–780.
2. Anto, S., Andi Latif, S., Pannyiwi, R., Ratu, M., Werdyaningsih, E., & Thalib, K. U. (2022). Analisis Beban Kerja Dengan Kinerja Perawat Dalam Pelaksanaan Asuhan Keperawatan. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 41–46. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i1.38>
3. Afiyanti, Y. 2016. Seksualitas dan Kesehatan Reproduksi Perempuan : Promosi, Permasalahan dan enanganannya Dan Pelayanan Kesehatan dan Keperawatan. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
4. Ammara Batool, M., Sultana, P., Gilani, Tariq. 2018. Risk Factors, Pathophysiology and Management of Hypertension. *International Journal of Pharma Sciences and Scientific Research*. Vol. 4. Issue 5.
5. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Laporan Nasional Riskesdas 2018.; 2019.
6. Chen, H.Y dan Chauhan, S.P. 2019. Hypertension Among Women of Reproductive age : Impact of 2017 American College of Cardiology/ American Heart Association High Blood Pressure Guideline. *International Journal of Crdiology Hypertension*.
7. D. Anggara and N. Prayitno. 2013. Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah di Puskesmas Telaga Murni, *Jurnal Ilmiah Kesehatan.*, vol. 5, no. 1, pp. 20–25.
8. Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya. Jumlah Kasus 10 Penyakit Terbanyak Menurut Jenis Penyakit Di Kota Tasikmalaya Tahun 2019.; 2020.
9. Hasanah, N., dan Ardiani, E. 2017. Faktor-faktor yang Berpengaruh Terhadap Hipertensi Pada Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Sumanda Kecamatan Pugung Kabupaten Tanggamus. *Viva Med Jurnal Kesehatan, Kebidanan dan Keperawatan*; (10(2): 12-19.
10. Junaidin, J., Kurniawati, K., Samila, S., Malaha, N., & Sima, Y. (2023). Upaya Penguatan Kualitas Kesehatan Dalam Pencegahan Penyakit Degeneratif. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 59–64. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v1i2.35>
11. Kartika Sari R, Livana P. FAKTORFAKTOR YANG MEMPENGARUHI HIPERTENSI. *J Ilm Permas J Ilm STIKES Kendal*. 2016;6(1):1-10.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

12. Kemenkes RI. 2018. Hasil Utama Riskesdas 2018. Jakarta : Kemenkes RI.
13. Kemenkes RI. Hipertensi Si Pembunuh Senyap. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. Published 2019. www.p2ptm.kemkes.go.id
14. Kristiawani, E. 2017. Perilaku Lansian Hipertensi Dalam Upaya Pencegahan Kekambuhan di Puskesmas Helvetia.
15. Nafizah, D. 2014. Faktor Yang Berhubungan Dengan kejadian Hipertensi Pada Akseptor Pil KB di Kelurahan Sumbersari Kabupaten Jember. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember.
16. Nanda, G.P., Yennike, T., dan Andrei R. 2019. Peramalan Jumlah Kasus Penyakit Hipertensi di Kabupaten Jember Dengan Meode Time Series. *Journal of Health Science and Prevention* Vol. 3 No. 1.
17. Notoatmodjo. 2005. Promosi Kesehatan, Teori dan Aplikasinya. Jakarta : Rineka Cipta.
18. Nursinah, A., Marzuki, M., Andi Latif, S., Malaha, N., Qasim, M., & Pannyiwi, R. (2022). Pengetahuan Dan Dukungan Keluarga Terhadap Keaktifan Lanjut Usia. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), 82–84. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i2.24>
19. Omari A. Msemo, Christentze S, dkk. 2018. Risk Factor of Pre-hypertension and Hypertension Among Non- pregnant Women of Refroductive Age in Northeastern Tanzania : a Community Based Cross-sectional Study.
20. Riyadina, W., Martha, E., dan Anwar, A. 2018. Perilaku Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi : Studi Pengetahuan, Sikap, Perilaku (PSP) dan Kesehatan Lingkungan pada Wanita Pasca Menopause di Kota Bogor. *Jurnal Ekologi Kesehatan*, 17(3), 182-196.
21. Siti, Umdatus dan Farida. 2017. Hubungan Efikasi Diri dan Motivasi Mencegah Komplikasi Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia di RW 01 Kelurahan Wonokromo Surabaya. *Jurnal Keperawatan : Surabaya*.
22. Susriyanti. 2014. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Perilaku Perawatan Hipertensi Pada Lansia di Gamping Sleman Yogyakarta.
23. Susanti, R., Imran, A., Briliannita, A., Akbar, A., Yermi, Y., B, M., Pannyiwi, R., & Rasyid, D. (2023). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Kecamatan Minasatene Kabupaten Pangkajene Kepulauan. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 92–98. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v1i3.70>
24. Triyanto, E. 2014. Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu. Yogyakarta : Graha Ilmu.
25. Wahyudi, D. T. 2019. Sikap dan Perceived Threat Terhadap Perilaku Pencegahan Hipertensi. *Journal of Borneo Holistic Health*, 2(1).
26. Wenger, N.K. et al. 2018. Hypertension Across a Woman's Life Cycle. *Journal of the American College of Cardiology*, 71(16). Pp. 1797-1813.
27. WHO. 2019. Hypertension. World Health Organization.

BUKU :

1. Djusmadi Rasyid; Hairuddin K; Dian Meiliani Yulis; Rahmat Pannyiwi (dkk), 2023. Promosi Kesehatan : Untuk Tenaga Kesehatan Di Puskesmas. ISBN: 978-623-09-5446-7. Penerbit Asosiasi Guru dan Dosen Seluruh Indonesia (AGDOSI). <https://agdosipress-book.agdosi.com/index.php/EBPA/catalog/book/7>
2. Abdul Rivai Saleh Dunggio ; Mohammad Arifin Noor ; Dr. Muh. Risal Tawil ; Dr.



e-ISSN: 2964-9196
Vol.2 No.4 September 2024

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Lumastari Ajeng Wijayanti ; Rachmat Ramli (dkk), 2024. Komunikasi Dalam Praktik Keperawatan (Komunikasi Efektif Layanan Kesehatan). ISBN: 978-623-10-0651-6. Penerbit Asosiasi Guru dan Dosen Seluruh Indonesia (AGDOSI). <https://agdosi.com/2024/02/10/komunikasi-dalam-praktik-keperawatan-komunikasi-efektif-seorang-perawat/>