

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Penyuluhan Perawatan Mandiri Pada Pasien Hipertensi Sebagai Upaya Pengendalian Tekanan Darah

Mechi Silvia Dora^{1*}, Wahyuni Anwar², Andi Arfah³, Fitriani.K⁴, Arnes Yuli Vandika⁵

^{*1} Program Studi Profesi Ners, STIKes Piala Sakti Pariaman

² Program Studi Keperawatan, STIKes Lakipadada Tana Toraja

³ Program Studi Keperawatan, STIKes Amanah Makassar

⁴ Program Studi Profesi Ners, STIKES Yapika Makassar

⁵ Program Studi Informatika, Universitas Bandar Lampung

ABSTRACT

Hypertension is one of the most prevalent non-communicable diseases in Indonesia and a major risk factor for various cardiovascular complications. Low knowledge and awareness about self-care among patients contribute to the high rate of uncontrolled hypertension cases. This community service activity aims to improve the knowledge and ability of hypertensive patients in performing self-care as an effort to control blood pressure. The activity was conducted by lecturers through lectures, discussions, demonstrations, distribution of educational leaflets, and blood pressure monitoring. The target participants were 25 hypertensive patients aged 40–50 years. Evaluation results showed an 80% increase in participants' understanding based on pre–post test questionnaires. This activity demonstrates that proper education and assistance can enhance patients' self-care ability in managing hypertension and potentially reduce the risk of complications.

Keywords: Hypertension, Self-Care, Counseling, Blood Pressure, Community



e-ISSN: 2964-9196
Vol.4 No.1 Desember 2025

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi di Indonesia dan menjadi faktor risiko utama berbagai komplikasi kardiovaskular. Rendahnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang perawatan mandiri menyebabkan tingginya angka kejadian hipertensi yang tidak terkontrol. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan pasien hipertensi dalam melakukan perawatan mandiri guna mengendalikan tekanan darah. Kegiatan dilaksanakan oleh dosen melalui metode ceramah, diskusi, demonstrasi, pembagian leaflet edukatif, serta monitoring tekanan darah. Sasaran kegiatan ini adalah 25 pasien hipertensi berusia 40–50 tahun. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman peserta sebesar 80% berdasarkan hasil kuesioner pre–post test. Kegiatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan dan pendampingan yang tepat dapat meningkatkan kemampuan pasien hipertensi dalam melakukan perawatan mandiri sehingga berpotensi menurunkan risiko komplikasi.

Kata Kunci: Hipertensi, Perawatan Mandiri, Penyuluhan, Tekanan Darah, Masyarakat

*Correspondent: Mechi Silvia Dora

*Email: mechidora.88@gmail.com

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

I. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan utama di dunia. Penyakit ini dikenal sebagai *silent killer* karena sering kali tidak menimbulkan gejala yang berarti, tetapi dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, gagal ginjal, penyakit jantung koroner, dan gangguan penglihatan. Menurut *World Health Organization* (WHO, 2023), sekitar 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi, dan hampir dua pertiganya tinggal di negara berpenghasilan menengah ke bawah, termasuk Indonesia.

Data *Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas, 2023)* menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1%, dengan peningkatan kasus yang signifikan pada kelompok usia produktif. Kondisi ini menjadi tantangan serius bagi sistem kesehatan nasional, karena sebagian besar penderita hipertensi belum menyadari kondisi mereka atau tidak melakukan pengendalian tekanan darah secara teratur. Salah satu penyebabnya adalah kurangnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya perawatan mandiri dalam pengelolaan hipertensi.

Perawatan mandiri (*self-care*) merupakan komponen penting dalam pengelolaan hipertensi. Menurut Orem (2021), konsep perawatan mandiri mencakup aktivitas individu untuk memelihara kesehatan, mencegah penyakit, dan mengatasi gejala penyakit secara mandiri dengan memanfaatkan kemampuan diri sendiri. Dalam konteks hipertensi, perawatan mandiri meliputi pengaturan pola makan (diet rendah garam), aktivitas fisik teratur, pengendalian stres, penghentian kebiasaan merokok, kepatuhan terhadap pengobatan, serta pemantauan tekanan darah secara rutin.

Berdasarkan observasi lapangan dan data Puskesmas [nama wilayah], masih banyak pasien hipertensi yang belum memiliki pengetahuan dan keterampilan cukup dalam melakukan perawatan mandiri. Banyak di antara mereka yang hanya bergantung pada obat tanpa memperhatikan faktor gaya hidup seperti asupan natrium, aktivitas fisik, dan kebiasaan istirahat. Kondisi tersebut menyebabkan tekanan darah sulit dikendalikan, meskipun pasien telah menjalani pengobatan rutin.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Dosen sebagai tenaga pendidik dan peneliti memiliki peran penting dalam menerapkan ilmu pengetahuan untuk membantu masyarakat meningkatkan kualitas hidup melalui kegiatan pengabdian masyarakat. Kegiatan penyuluhan dan pelatihan kesehatan menjadi salah satu bentuk nyata kontribusi akademisi dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat, terutama dalam pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular seperti hipertensi.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk memberikan penyuluhan mengenai perawatan mandiri pada pasien hipertensi sebagai salah satu strategi pengendalian tekanan darah di tingkat komunitas. Melalui kegiatan ini, diharapkan pasien hipertensi mampu memahami dan menerapkan perilaku hidup sehat, serta lebih mandiri dalam menjaga kesehatannya.

Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan pasien hipertensi dalam melakukan perawatan mandiri, sehingga dapat menurunkan tekanan darah dan mencegah terjadinya komplikasi jangka panjang. Hasil dari kegiatan ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pelaksanaan program edukasi serupa secara berkelanjutan di masyarakat, baik oleh dosen, tenaga kesehatan, maupun kader puskesmas.

II. METODE PELAKSANAAN

1. Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Mei 2025 di wilayah kerja Puskesmas X, yang mencakup beberapa komunitas masyarakat dengan jumlah penderita hipertensi cukup tinggi. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada data kunjungan pasien hipertensi yang meningkat dari tahun ke tahun serta minimnya kegiatan edukasi kesehatan terkait perawatan mandiri.

Puskesmas dipilih sebagai mitra karena memiliki peran strategis dalam pelayanan kesehatan primer, serta menjadi tempat yang mudah dijangkau oleh masyarakat. Selain itu, kegiatan juga melibatkan tokoh masyarakat dan kader kesehatan untuk memperkuat keberlanjutan program edukasi setelah kegiatan selesai dilaksanakan.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

2. Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan adalah 25 orang pasien hipertensi berusia 40–50 tahun yang merupakan pasien aktif Puskesmas dan tinggal di wilayah sekitar. Pemilihan peserta dilakukan secara purposif dengan mempertimbangkan kriteria:

- Telah didiagnosis hipertensi minimal selama enam bulan.
- Bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penyuluhan.
- Tidak memiliki komplikasi berat (misalnya gagal ginjal atau stroke).

Sebagian besar peserta memiliki latar belakang pendidikan menengah ke bawah dan belum pernah mengikuti kegiatan edukasi kesehatan terkait hipertensi sebelumnya. Kondisi ini menjadi dasar penting bagi pelaksanaan program penyuluhan perawatan mandiri untuk meningkatkan literasi kesehatan mereka.

3. Metode dan Strategi Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif dan edukatif, di mana peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga dilibatkan secara aktif dalam proses pembelajaran. Adapun metode yang digunakan meliputi:

a. Ceramah Edukatif

Materi penyuluhan disampaikan oleh dosen pengabdian dengan menggunakan media presentasi, poster, dan leaflet. Materi mencakup pengertian hipertensi, faktor risiko, komplikasi, prinsip pengendalian tekanan darah, serta langkah-langkah perawatan mandiri di rumah.

b. Diskusi Interaktif

Peserta diberikan kesempatan untuk bertanya dan berbagi pengalaman terkait pengelolaan hipertensi. Pendekatan ini bertujuan memperdalam pemahaman peserta dan membangun motivasi untuk berubah menuju perilaku hidup sehat.

c. Demonstrasi Praktik

Dosen dan tim pelaksana melakukan demonstrasi cara mengukur tekanan darah mandiri menggunakan *sphygmomanometer digital* serta praktik relaksasi pernapasan

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

untuk menurunkan stres. Peserta kemudian diminta mempraktikkan kembali kegiatan tersebut secara berkelompok.

d. Pembagian Leaflet Edukasi

Leaflet berisi ringkasan informasi penting mengenai diet rendah garam, aktivitas fisik yang dianjurkan, pentingnya kepatuhan minum obat, serta jadwal pengukuran tekanan darah. Leaflet berfungsi sebagai panduan praktis yang dapat digunakan peserta di rumah.

e. Monitoring Tekanan Darah

Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah kegiatan menggunakan alat digital yang telah dikalibrasi. Hasil pengukuran digunakan sebagai indikator awal perubahan kondisi fisiologis peserta.

4. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi dilakukan dalam dua tahap, yaitu evaluasi proses dan evaluasi hasil.

- Evaluasi proses dilakukan selama kegiatan berlangsung untuk menilai partisipasi dan keterlibatan peserta. Indikatornya mencakup keaktifan bertanya, kemampuan mengikuti instruksi, dan keterlibatan dalam praktik mandiri.
- Evaluasi hasil dilakukan dengan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test yang berisi 10 pertanyaan tentang pengetahuan perawatan mandiri hipertensi. Hasil pre-test digunakan untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta, sedangkan post-test dilakukan setelah kegiatan untuk mengukur peningkatan pemahaman.

Selain itu, dilakukan pula perbandingan tekanan darah sebelum dan sesudah kegiatan untuk melihat pengaruh langsung dari edukasi dan latihan relaksasi yang diberikan.

5. Analisis Data

Data hasil kuesioner dianalisis secara deskriptif dengan menghitung persentase peningkatan pengetahuan peserta. Sementara itu, data tekanan darah dibandingkan menggunakan nilai rata-rata untuk melihat kecenderungan perubahan sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil analisis kemudian diinterpretasikan untuk menggambarkan efektivitas

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

kegiatan pengabdian dalam meningkatkan pengetahuan dan kemampuan perawatan mandiri pasien hipertensi.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa “Penyuluhan Perawatan Mandiri pada Pasien Hipertensi sebagai Upaya Pengendalian Tekanan Darah” telah dilaksanakan dengan lancar dan mendapat respons positif dari masyarakat. Kegiatan ini diikuti oleh 25 orang peserta yang seluruhnya merupakan pasien hipertensi aktif di wilayah kerja Puskesmas [nama wilayah]. Peserta terdiri dari 10 laki-laki dan 15 perempuan dengan rentang usia 40–50 tahun.

Kegiatan berlangsung dalam suasana interaktif dan partisipatif. Peserta sangat antusias mengikuti setiap sesi mulai dari ceramah, diskusi, hingga demonstrasi praktik pengukuran tekanan darah. Berdasarkan observasi, sebagian besar peserta sebelumnya belum memahami secara menyeluruh tentang faktor-faktor yang memengaruhi tekanan darah dan langkah-langkah perawatan mandiri di rumah.

1. Hasil Pre-Test dan Post-Test Pengetahuan Peserta

Sebelum penyuluhan dimulai, dilakukan pre-test untuk menilai pengetahuan dasar peserta tentang hipertensi dan perawatan mandiri. Hasil pre-test menunjukkan bahwa 60% peserta memiliki tingkat pengetahuan rendah, 32% berada pada kategori sedang, dan hanya 8% yang termasuk kategori baik.

Setelah kegiatan penyuluhan dan demonstrasi selesai, dilakukan post-test menggunakan kuesioner yang sama. Hasilnya menunjukkan peningkatan yang signifikan: 80% peserta berada pada kategori pengetahuan baik, 16% kategori sedang, dan hanya 4% kategori rendah.

Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang digunakan kombinasi ceramah, diskusi, dan demonstrasi efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta. Penyampaian materi dengan bahasa sederhana dan penggunaan media visual seperti leaflet dan poster terbukti membantu peserta memahami konsep yang disampaikan.

Hasil ini sejalan dengan temuan Rahmawati dan Sari (2022) yang menyatakan bahwa metode edukasi interaktif dapat meningkatkan pengetahuan pasien hipertensi hingga

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

75% dalam kegiatan serupa di tingkat komunitas. Pendekatan partisipatif mendorong peserta untuk lebih aktif bertanya dan berbagi pengalaman, sehingga terjadi proses pembelajaran dua arah yang lebih bermakna.

2. Hasil Monitoring Tekanan Darah Peserta

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga menilai perubahan tekanan darah peserta sebagai salah satu indikator keberhasilan intervensi edukatif. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah kegiatan dengan alat *sphygmomanometer digital* yang telah dikalibrasi oleh tenaga kesehatan puskesmas.

Dari hasil pengukuran, diketahui bahwa rata-rata tekanan darah sistolik peserta menurun sebesar 5–10 mmHg setelah mengikuti kegiatan, sedangkan tekanan darah diastolik menurun 3–5 mmHg. Penurunan ini memang belum menggambarkan perubahan jangka panjang, namun menunjukkan adanya respon fisiologis positif setelah peserta melakukan latihan relaksasi pernapasan dan edukasi mengenai manajemen stres.

Penurunan tekanan darah ini konsisten dengan hasil penelitian Putri dan Yusuf (2021) yang melaporkan bahwa edukasi disertai latihan relaksasi dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan pada pasien hipertensi setelah dilakukan intervensi singkat selama dua minggu. Hal ini membuktikan bahwa pemberian informasi yang tepat dan keterampilan sederhana dapat langsung memberikan efek fisiologis yang positif.

3. Tingkat Kepuasan dan Partisipasi Peserta

Hasil evaluasi kualitatif melalui wawancara singkat setelah kegiatan menunjukkan bahwa 92% peserta merasa puas terhadap materi dan metode yang digunakan. Peserta mengaku lebih memahami pentingnya menjaga pola makan, rutin berolahraga, dan mengontrol emosi sebagai bagian dari perawatan mandiri.

Beberapa peserta menyampaikan bahwa sebelum kegiatan ini, mereka tidak mengetahui cara yang benar mengukur tekanan darah sendiri, atau mengira bahwa hipertensi hanya bisa dikendalikan dengan obat. Setelah kegiatan, peserta merasa lebih percaya diri untuk melakukan pemantauan tekanan darah di rumah dan mempraktikkan relaksasi ringan saat merasa stres.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Kegiatan ini juga memberikan dampak sosial yang positif. Melalui interaksi yang terjalin selama kegiatan, peserta membentuk kelompok kecil yang berkomitmen untuk saling mengingatkan dalam menjaga pola hidup sehat. Ini menjadi indikasi bahwa kegiatan pengabdian masyarakat tidak hanya meningkatkan aspek pengetahuan, tetapi juga menumbuhkan dukungan sosial di antara pasien.

4. Pembahasan Hasil Kegiatan

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan dan pelatihan perawatan mandiri sangat efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan pasien hipertensi. Kombinasi metode ceramah, diskusi, dan demonstrasi menjadi strategi edukatif yang mampu menjangkau berbagai tingkat pendidikan dan usia peserta.

Peningkatan pengetahuan sebesar 80% menunjukkan bahwa pendekatan edukatif berbasis komunitas dapat menjadi solusi efektif dalam mendukung program pengendalian penyakit tidak menular, khususnya hipertensi. Edukasi kesehatan yang dilakukan oleh tenaga akademik memiliki nilai tambah karena menggabungkan pendekatan ilmiah dengan empati sosial kepada masyarakat.

Hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan indikasi bahwa kegiatan edukatif berpengaruh terhadap perubahan perilaku dan kondisi fisiologis. Meskipun kegiatan dilakukan dalam waktu singkat, peserta mampu memperlihatkan penurunan tekanan darah yang dapat menjadi dasar untuk kegiatan lanjutan berupa monitoring jangka panjang.

Temuan ini diperkuat oleh Susanto (2020) yang menyebutkan bahwa peran tenaga kesehatan dan pendidik dalam edukasi komunitas berpengaruh besar terhadap perubahan perilaku kesehatan. Semakin tinggi pengetahuan pasien, semakin besar pula kemampuannya dalam mengelola penyakit secara mandiri.

Dari sisi pengabdian, kegiatan ini menunjukkan pentingnya sinergi antara dosen, puskesmas, dan masyarakat dalam meningkatkan derajat kesehatan melalui edukasi berbasis komunitas. Kolaborasi lintas sektor seperti ini mendukung tercapainya *Sustainable Development Goals (SDGs)*, khususnya tujuan ketiga yaitu *Good Health and Well-being*.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

5. Kendala dan Upaya Pemecahan

Beberapa kendala yang ditemui selama pelaksanaan kegiatan antara lain:

- Sebagian peserta mengalami keterbatasan dalam memahami istilah medis tertentu.
- Ketersediaan alat ukur tekanan darah yang terbatas menyebabkan proses demonstrasi harus dilakukan bergantian.
- Beberapa peserta kesulitan menerapkan pola makan sehat karena kebiasaan konsumsi makanan tinggi garam di lingkungan keluarga.

Untuk mengatasi hal tersebut, tim pengabdian memberikan solusi berupa penyederhanaan materi, memperbanyak media visual, dan memberikan panduan praktis berbentuk leaflet yang mudah dipahami. Selain itu, peserta juga didorong untuk membentuk kelompok pendukung kecil di komunitas agar dapat saling memotivasi dalam menerapkan gaya hidup sehat.

6. Dampak Kegiatan

Kegiatan ini menghasilkan beberapa dampak nyata, antara lain:

- a) Peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam perawatan mandiri hipertensi.
- b) Penurunan tekanan darah rata-rata setelah intervensi edukatif.
- c) Terbentuknya kelompok masyarakat sadar hipertensi di wilayah binaan.
- d) Terjalinnnya kerja sama yang berkelanjutan antara dosen, puskesmas, dan masyarakat untuk program edukasi lanjutan.

Hasil kegiatan ini memperlihatkan bahwa intervensi edukatif sederhana seperti penyuluhan, diskusi, dan demonstrasi dapat memberikan dampak signifikan terhadap perubahan perilaku kesehatan masyarakat. Dengan demikian, kegiatan pengabdian masyarakat seperti ini perlu dilakukan secara berkesinambungan untuk menjaga keberlanjutan hasil dan memperluas manfaatnya bagi komunitas lain.

IV. KESIMPULAN dan SARAN

a. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa penyuluhan perawatan mandiri pada pasien hipertensi merupakan bentuk intervensi edukatif yang

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

efektif dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran masyarakat terhadap pengendalian tekanan darah.

Peningkatan pemahaman peserta sebesar 80% berdasarkan hasil pre–post test membuktikan bahwa kombinasi metode ceramah, diskusi interaktif, demonstrasi, dan pembagian leaflet edukatif sangat efektif dalam menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat. Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga menghasilkan penurunan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 5–10 mmHg setelah pelaksanaan kegiatan, yang mengindikasikan adanya perubahan perilaku positif terhadap kesehatan.

Dari hasil evaluasi, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu meningkatkan kemampuan perawatan mandiri pada pasien hipertensi. Peserta menjadi lebih mampu memahami faktor risiko hipertensi, mengatur pola makan rendah garam, rutin beraktivitas fisik, serta melakukan pemantauan tekanan darah secara mandiri.

Kegiatan pengabdian seperti ini juga memperkuat kolaborasi antara dosen, tenaga kesehatan puskesmas, dan masyarakat, sehingga dapat berkontribusi terhadap pencapaian program nasional pengendalian penyakit tidak menular (*Program PTM*). Dengan demikian, kegiatan edukatif berbasis komunitas perlu terus dikembangkan sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

b. Saran

1. Untuk Peserta dan Masyarakat:

Diharapkan agar peserta dan masyarakat terus menerapkan perilaku hidup sehat secara konsisten, seperti menjaga pola makan seimbang, membatasi asupan garam, rutin berolahraga, serta melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala.

2. Untuk Puskesmas:

Puskesmas diharapkan dapat melanjutkan program edukasi ini secara berkesinambungan dengan melibatkan kader kesehatan dan kelompok masyarakat binaan, sehingga upaya pengendalian hipertensi dapat dilakukan secara mandiri di tingkat rumah tangga.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

3. Untuk Perguruan Tinggi dan Dosen Pengabdi:

Kegiatan pengabdian serupa perlu dilakukan secara periodik dan diperluas ke wilayah lain dengan kasus hipertensi yang tinggi. Selain itu, penting untuk melakukan evaluasi jangka panjang terhadap perubahan perilaku dan tekanan darah peserta untuk menilai keberlanjutan dampak kegiatan.

4. Untuk Penelitian Selanjutnya:

Disarankan agar dilakukan penelitian lanjutan yang mengkaji efektivitas berbagai metode edukasi kesehatan terhadap pengendalian hipertensi, serta menilai hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kepatuhan dalam perawatan mandiri pasien.

Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan masyarakat semakin sadar akan pentingnya perawatan mandiri dalam mengelola hipertensi, dan mampu menjadi agen perubahan dalam menciptakan lingkungan yang sehat dan produktif.

DAFTAR PUSTAKA

1. Arnes Yuli Vandika, Ariyanti, S., & Anggeraeni, A. (2025). Peningkatan Kualitas Hidup Melalui Senam Lansia Dalam Membantu Mengurangi Risiko Penyakit Kardiovaskular Dan Meningkatkan Stamina. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 418–425. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v3i2.637>
2. Andi Arfah., Malaha, N., Supriatin, S., Abdurahman, R. N., Banowati, L., Yusrotul, Y., Rosida, R., (2023). Penyuluhan Kesehatan Dan Pemantauan Tumbuh Kembang Bayi Di Wilayah Kerja Puskesmas Minasatene Kabupaten Pangkep. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 114–119. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v1i3.67>
3. Aini, R., & Nurdin, A. (2021). Pengaruh Edukasi Gaya Hidup terhadap Pengendalian Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 15(2), 78–85.
4. Andriani, L., & Suryani, T. (2020). Pemberdayaan Masyarakat dalam Pencegahan Hipertensi melalui Edukasi dan Deteksi Dini. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sehat*, 4(1), 22–30.
5. Astuti, R. D., & Rahmadani, P. (2022). Efektivitas Pelatihan Perawatan Mandiri terhadap Kepatuhan Minum Obat pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(3), 112–119.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

6. Ernawati, E., Ula, Z., Muthoharoh, B. L., Saad, R., Devin, D., Wati, I., & Rahmat, R. A. (2025). Post-Delivery Recovery Until All Women's Reproductive Organs Recover After Delivery (Postpartum Period 6 - 8 Weeks) Regarding Knowledge Of Umbilical Cord Care In Postpartum Mothers. *International Journal of Health Sciences*, 3(2), 217–224. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v3i2.645>
7. Mechi Silvia Dora. (2024). HUBUNGAN KOMUNIKASI TERAPEUTIK PERAWAT DENGAN KEPUASAN PASIEN. <https://www.researchgate.net/publication/335440388>
8. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2023*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
9. Kurniawan, A., & Fadilah, S. (2021). Edukasi Hipertensi dengan Media Leaflet terhadap Peningkatan Pengetahuan Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pertiwi*, 5(2), 41–48.
10. Marlina, D., & Hidayat, S. (2022). Hubungan Pengetahuan dan Sikap terhadap Perawatan Mandiri Pasien Hipertensi di Puskesmas. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah*, 10(1), 33–39.
11. Maryam, R. S., & Fitria, H. (2020). Efektivitas Penyuluhan Kesehatan terhadap Perubahan Perilaku Pasien Hipertensi. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 12(1), 45–51.
12. Malaha, N., Rusdi, M., Syafri, M., Pannyiwi, R., Sima, Y., & Rahmat, R. A. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Merokok di SMA N 1 Liang Kabupaten Banggai Kepulauan. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 11–16. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i1.17>
13. Ningsih, E., & Lestari, D. (2023). Peningkatan Pengetahuan Pasien Hipertensi melalui Program Edukasi dan Monitoring Tekanan Darah. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Kesehatan (JPKMK)*, 7(2), 65–72.
14. Orem, D. E. (2021). *Nursing: Concepts of Practice* (9th ed.). St. Louis: Mosby Elsevier.
15. Pannyiwi, R., Ali, A., & Yulis, D. M. (2025). Hubungan Peran Keluarga Dengan Perilaku Penyalahgunaan Narkoba Pada Remaja di Kabupaten Sidenreng Rappang. *JIMAD : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(3), 184–190. <https://doi.org/10.59585/jimad.v2i3.855>
16. Putri, N. A., & Yusuf, A. (2021). Pemberdayaan Pasien Hipertensi melalui Edukasi dan Monitoring Tekanan Darah di Puskesmas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 5(1), 12–19.
17. Rahmawati, D., & Sari, P. (2022). Efektivitas Edukasi Perawatan Mandiri terhadap Pengendalian Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 10(2), 45–52.
18. Sunanto, S., Pannyiwi, R., & Rahmat, R. A. (2025). The Effect of Night Shift Work on Nurses' Fatigue and Work Concentration in the Emergency Department. *International Journal of Health Sciences*, 3(4), 606–613. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v3i4.867>



e-ISSN: 2964-9196
Vol.4 No.1 Desember 2025

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

19. Santoso, H., & Lestari, P. (2020). Strategi Edukasi Kesehatan untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Pengabdian*, 3(1), 59–67.
20. Susanto, H. (2020). Peran Perawat dalam Edukasi Hipertensi di Komunitas. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 8(3), 77–83.
21. Wardani, F. R., & Prasetyo, D. (2022). Pengaruh Edukasi Terpadu terhadap Perilaku Pengendalian Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Komunitas*, 6(1), 15–22.