

## Upaya Pencegahan Hipertensi Pada Masa Pandemi Covid-19

Rizki Andriani<sup>1</sup>, Anita Tiara<sup>2</sup>, Delia Septiani<sup>3</sup>, Mirdawati<sup>4</sup>, Yusra<sup>5</sup>, Teuku Hasballah<sup>6</sup>  
*,1,2,3,4,5,6 STIKes Medika Seuramoe Barat Meulaboh, Aceh Barat*

### **Key word:**

Covid-19  
pandemic;

Education;

Prevention of  
hypertension

### **Abstract**

Hypertension is one of the non-communicable diseases experienced by many people in Indonesia, including in West Aceh. The people of Alue Tampak Village, Kaway XVI Sub-district, said that health education related to hypertension was rarely carried out by the health center, especially during the pandemic which caused several puskesmas services to close and the absence of village cadres resulted in very minimal health-related information being obtained by the community. This activity aims to increase the knowledge, attitudes, and behavior of the community regarding the prevention of hypertension during the COVID-19 pandemic. This community service activity was carried out in Alue Tampak Village, one of the villages located in Kaway XVI District, West Aceh Regency. The service uses the lecture method and is accompanied by blood pressure checks. It is recommended that related parties, including the public health center, maximize hypertension education activities and foster village cadres as effective health promoters to the community even during the pandemic. So that information related to health, especially hypertension education regularly, can be found easily by the public and is expected to reduce the incidence of hypertension

### **Abstrak**

Hipertensi menjadi salah satu penyakit tidak menular yang banyak dialami oleh masyarakat di Indonesia, termasuk di Aceh Barat. Masyarakat Desa Alue Tampak Kecamatan Kaway XVI menyebutkan jarang dilakukan penyuluhan kesehatan terkait hipertensi oleh pihak puskesmas terlebih saat pandemi yang menyebabkan beberapa pelayanan puskesmas tutup dan tidak adanya kader desa menyebabkan informasi terkait kesehatan minim sekali didapatkan oleh masyarakat. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku masyarakat terkait pencegahan hipertensi pada masa pandemi covid-19. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Alue Tampak yang merupakan salah satu desa yang terletak di Kecamatan Kaway XVI Kabupaten Aceh Barat. Pengabdian menggunakan metode ceramah dan disertai pemeriksaan tekanan darah. Disarankan pihak terkait termasuk puskesmas memaksimalkan kegiatan edukasi hipertensi serta membina kader desa sebagai salah satu promotor kesehatan kepada masyarakat yang efektif pada masa pandemi sekalipun. Sehingga informasi kesehatan khususnya edukasi hipertensi dapat ditemui dengan mudah oleh masyarakat serta diharapkan dapat menurunkan angka terjadinya kasus hipertensi.

### **Kata Kunci**

Edukasi;

Pandemi Covid-  
19;

Pencegahan  
hipertensi

## PENDAHULUAN

Hipertensi adalah salah satu Penyakit Tidak Menular (PTM) yang menjadi masalah utama di seluruh dunia disebabkan prevalensinya yang terus meningkat. Hipertensi terjadi saat tekanan darah pembuluh darah arteri naik dan terjadi dalam waktu yang lama (Muriyati & Yahya, 2018). World Health Organization (WHO, 2021) menyebutkan hipertensi merupakan penyebab utama kematian dan 1,28 miliar orang di di dunia memiliki hipertensi Riset Kesehatan Dasar (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018) menunjukkan distribusi penduduk Indonesia yang menderita hipertensi sebesar 34, 1% mengalami peningkatan 8,3% dari tahun 2013.

Hipertensi mengharuskan jantung bekerja lebih keras untuk mengalirkan darah dan menyebabkan pasokan oksigen serta nutrisi terhambat sampai ke bagian tubuh yang membutuhkan sehingga dapat menimbulkan kerusakan atau komplikasi lebih berat pada otak, ginjal, mata, dan arteri perifer dan bahkan dapat menyebabkan kematian (Bell et al., 2015). Penurunan tekanan darah menjadi target yang sangat penting yang harus dicapai dalam menurunkan kejadian komplikasi pada pasien hipertensi (Muhadi, 2016).

Indikator program pencegahan dan pengendalian PTM tentang mengurangi

sepertiga angka kematian PTM pada tahun 2030, termasuk penurunan angka kejadian hipertensi masih jauh dari target yaitu dari 25,8% di tahun 2013 menjadi 24,4% di tahun 2019 (Direktorat P2PTM, 2019). Distribusi hipertensi di Provinsi Aceh yang didapatkan melalui pengukuran tekanan darah pada umur  $\geq 18$  tahun sebanyak 9,32 % atau 492 ribu orang hidup dengan hipertensi. Berdasarkan hasil tersebut, Kabupaten Aceh Barat menempati posisi keempat sebagai kabupaten dengan jumlah penderita hipertensi terbanyak yaitu sejumlah 20 ribu orang (Tim Riskesdas 2018, 2019).

Prevalensi hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia. Beberapa penelitian menyebutkan faktor risiko yang berpengaruh terhadap terjadinya hipertensi pada masyarakat pedesaan yaitu usia, tingkat pendidikan, riwayat keluarga hipertensi, indeks massa tubuh, konsumsi alcohol dan stress (Santosa et al., 2016).

Hu et al., (2015) menyebutkan seseorang yang memiliki stress psikologis berisiko 9 % lebih mungkin mengalami hipertensi dibandingkan dengan orang yang tidak memiliki stress psikologis. Salah satu dampak dari pandemi covid-19 saat ini menimbulkan stress berkepanjangan dan menimbulkan gejala lebih lanjut seperti penyakit jantung dan stroke, migrain, depresi, hipertensi, diabetes, dan

kecemasan sangat berpengaruh pada orang yang memiliki riwayat penyakit kronis sebelumnya (Schiffirin et al., 2020).

Puskesmas Pereumeu merupakan salah satu dari 13 puskesmas yang ada di Kabupaten Aceh Barat. Hasil pengkajian penulis dan tim mendapati bahwa puskesmas tersebut memiliki jumlah kasus tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg tinggi (Dinas Kesehatan Kabupaten Aceh Barat, 2021). Tim mendapati bahwa Desa Alue Tampak Kecamatan Kaway XVI yang merupakan daerah tanggung jawab Puskesmas Peureumu memiliki angka kejadian hipertensi yang tinggi. Masyarakat Desa Alue Tampak belum semuanya memiliki pengetahuan tentang hipertensi dan pencegahannya, sebagian besar juga tidak mengetahui tekanan darah mereka, dari beberapa waraga ada yang tidak mengetahui bahwa saat ini dirinya hipertensi.

Melihat kondisi tersebut maka dianggap perlu untuk melakukan kegiatan edukasi pencegahan hipertensi dimasa pandemi covid-19. Kegiatan ini dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku masyarakat Desa Alue Tampak Kecamatan Kaway XVI terkait pencegahan hipertensi pada masa pandemi covid-19

## **METODE**

Kegiatan pengabdian dilakukan bersama mahasiswa STIKes Medika Seramoe Barat yang berjumlah 4 mahasiswa. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Juni 2021 selama satu hari di Balai Desa Alue Tampak Kecamatan Kaway XVI Kabupaten Aceh Barat.

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah metode ceramah, diskusi tanya jawab dan pemeriksaan tekanan darah. Kegiatan pengabdian meliputi tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap monitoring evaluasi.

Tahap persiapan berupa pertemuan dengan kepala desa tempat diadakannya kegiatan pengabdian masyarakat dan perwakilan Puskesmas Peureumeu, menetapkan tempat dan jadwal kegiatan, pembuatan leaflet & spanduk dan melakukan persiapan lain terkait pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.

Tahapan pelaksanaan berupa penyuluhan kesehatan melalui metode ceramah kepada masyarakat. Materi yang disajikan berkaitan dengan penyakit hipertensi (definisi, penyebab, tanda dan gejala, pengobatan penyakit dan cara pencegahan). Tahap monitoring evaluasi dilakukan dalam bentuk diskusi tanya jawab kepada masyarakat terkait materi yang diberikan dan melihat sejauh mana

pemahaman mereka terkait materi yang diberikan. Pengukuran tekanan darahnya dilaksanakan setelah di lakukan penyuluhan.

Masyarakat diberikan leaflet mengenai penyakit hipertensi dengan tujuan dapat meningkatkan kemampuan masyarakat dalam menyerap materi yang disampaikan oleh pengabdian dan masyarakat dapat membaca kembali materi penyuluhan di rumah. Sasaran kegiatan ini adalah semua keluarga yang ada di Desa Alue Tampak Kecamatan Kaway XVI, Kabupaten Aceh Barat yaitu sebanyak 50 KK. Masyarakat yang hadir dalam kegiatan ini sebanyak 15 KK dan berjumlah 40 orang.

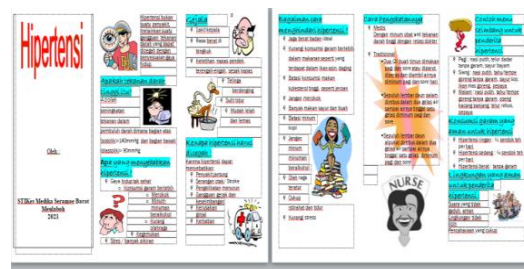
## HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai upaya pencegahan hipertensi pada masa pandemi covid-19 di Desa Alue Tampak Kecamatan Kaway XVI, Kabupaten Aceh Barat diikuti oleh masyarakat, tokoh masyarakat, kader serta perwakilan puskesmas. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 19 Juni 2021 dimulai pukul 09.00 WIB sampai dengan 12.00 WIB. Perizinan kegiatan didapatkan dengan koordinasi Kepala Puskesmas dan Kepala Desa. Bentuk kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan adalah penyuluhan kesehatan tentang pencegahan

penyakit hipertensi dan pemeriksaan tekanan darah serta pembagian leaflet, dilakukan secara tatap muka dengan menerapkan protokol kesehatan.



Gambar. 1 Tahap Persiapan Kegiatan



Gambar. 2 Leaflet Penyuluhan Edukasi Hipertensi

Sumber: Dokumen Pribadi (2021)



Gambar. 3. Tahap Pelaksanaan Penyuluhan Kesehatan



Gambar. 4 Masyarakat mendengarkan penyuluhan kesehatan

*Sumber: Dokumen Pribadi (2021)*



Gambar. 5 Tahap Monitoring Evaluasi Masyarakat Berdiskusi terkait edukasi yang diberikan



Gambar. 6 Masyarakat dilakukan pemeriksaan tekanan darah secara bergantian

*Sumber: Dokumen Pribadi (2021)*

## PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang hipertensi dan pengukuran tekanan darah sangat tepat dilaksanakan karena masih banyak masyarakat di tempat tersebut belum mengetahui tentang penyakit hipertensi, cara perawatan hipertensi, dan upaya pencegahan hipertensi. Kondisi pandemi Covid-19 membuat masyarakat kurang terpapar informasi kesehatan terutama hipertensi dikarenakan beberapa Pos Pembinaan Terpadu (POSBINDU) selama pandemi tidak aktif. Masyarakat juga enggan pergi ke puskesmas karena khawatir tertular Covid-19.

Pengabdian memberikan beberapa pertanyaan pembukaan terlebih dahulu sebelum memulai materi hipertensi beserta pencegahannya. Terlihat hanya beberapa orang masyarakat yang mengetahui apa itu penyakit hipertensi beserta pengobatannya. Penyuluhan ini menyampaikan materi terkait hipertensi dan faktor risiko terjadinya hipertensi berupa: 1) faktor risiko yang tidak dapat dikontrol: jenis kelamin, umur, genetic dan riwayat keluarga; 2) faktor risiko yang dapat dikontrol: konsumsi garam, kebiasaan merokok, obesitas konsumsi lemak jenuh, stress dan kurang aktifitas fisik.

Manajemen hipertensi juga dijelaskan dengan detil pada kegiatan ini sebagai upaya pencegahan mengurangi resiko naiknya tekanan darah. Manajemen yang dilakukan berupa manajemen nonfarmakologis (modifikasi gaya hidup) dan manajemen farmakologis (obat-obatan). Beberapa modifikasi gaya hidup yang dapat dilakukan untuk mengontrol tekanan darah dengan cara: menurunkan berat badan, membatasi asupan garam, menghindari minuman berkafein, tidak merokok rokok, tidak minum alkohol, olah raga secara teratur baik jalan, lari, jogging, atau bersepeda dan mengendalikan stress (Damayantie et al., 2018).

Menurut penuturan masyarakat Desa Alue Tampak Kecamatan Kaway XVI, mereka memiliki kegemaran untuk mengkonsumsi makanan olahan ikan asin dan masih banyak masyarakat yang merokok. Hal ini menjadi faktor risiko terjadinya hipertensi bagi masyarakat setempat. Setelah disampaikan materi tentang hipertensi dan upaya pencegahannya lalu diberikan pertanyaan kembali dan pemeriksaan darah kepada peserta. Hasil yang didapat bahwa dari lebih banyak masyarakat yang mampu menjawab pertanyaan pengabdian dibandingkan pada sesi pendahuluan serta umumnya masyarakat dapat menyebutkan

berbagai cara pencegahan hipertensi tersebut.

Hasil pemeriksaan tekanan darah masyarakat cenderung tinggi diatas 130/90 mmHg dan masih banyak masyarakat yang terdiagnosis hipertensi namun tidak melakukan pengobatan atau banyak masyarakat yang belum mengetahui apakah dirinya terdiagnosis hipertensi atau tidak. Hasil tersebut menunjukkan masyarakat umumnya telah mengetahui tentang penyakit hipertensi dan mengetahui cara perawatan hipertensi, namun belum mampu untuk mempraktikkan dan menerapkan dalam kehidupan sehari-hari berbagai upaya pencegahan hipertensi. Hipertensi merupakan keadaan yang harus ditangani dengan serius dikarenakan perkembangan hipertensi berlangsung secara pelan dan sering tidak disadari (Alley & Coppelin, 2021).

Masalah kesehatan yang muncul dapat disebabkan oleh ketidaktahuan masyarakat sebagai akibat dari kurangnya informasi yang benar mengenai suatu penyakit. Pengetahuan masyarakat tentang hipertensi yang rendah merupakan penyebab utama tidak terkontrolnya tekanan darah (Park et al., 2015). Salah satu faktor yang mempengaruhi seseorang dalam melakukan suatu perilaku adalah sikap yang dipengaruhi oleh pendidikan, pengetahuan dan pengalaman. Perilaku



yang baik tentunya dipengaruhi oleh faktor-faktor baik yang menyertainya. Perilaku pencegahan hipertensi dapat ditingkatkan dengan meningkatkan kegiatan pembelajaran (Nuraeni et al., 2018).

Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu media pembelajaran yang bertujuan untuk merubah perilaku kesehatan masyarakat dan meningkatkan kesehatannya melalui kemampuan mengenali masalah kesehatan pada dirinya, keluarga, dan kelompok. Metode yang digunakan dalam memberikan penyuluhan kesehatan yaitu metode ceramah yang menjelaskan ide atau pesan secara lisan kepada sekelompok sasaran sehingga memperoleh informasi mengenai kesehatan (Notoatmodjo, 2012).

Penyuluhan kesehatan memberikan informasi yang dapat merubah perilaku dan meningkatkan pengetahuan. Meningkatnya pengetahuan pasien tentang hipertensi akan mendorong seseorang untuk berperilaku lebih baik dalam menjaga tekanan darahnya tetap stabil. Pengetahuan pasien mengenai hipertensi juga berpengaruh pada kepatuhan pasien dalam melakukan pengobatan (Sofiana et al., 2018). Pengetahuan yang baik tentang hipertensi dapat mempengaruhi perilaku masyarakat dalam mencegah hipertensi (Limbong et al., 2018).

Kegiatan pengabdian ini juga menggunakan media leaflet. Asfar & Asnaniar (2018) menyebutkan leaflet cukup mudah dibuat dan tidak membutuhkan biaya yang besar dan pemberian penyuluhan yang disertai media leaflet memudahkan pesan atau informasi yang disampaikan dapat diterima dengan baik dan jelas oleh pendengar. Adanya penyuluhan dan pembagian media promosi kesehatan seperti leaflet berdampak pada peningkatan pengetahuan masyarakat (Mulasari, 2018). Kegiatan penyuluhan kesehatan perlu dilakukan secara rutin agar literasi kesehatan masyarakat dapat meningkat. Melalui penyuluhan kesehatan diharapkan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam melakukan pencegahan hipertensi di rumah (Wibisana, 2021).

Masyarakat Desa Alue Tampak Kecamatan Kaway XVI, Kabupaten Aceh Barat sangat senang dengan kegiatan pengabdian ini karena dapat meningkatkan pengetahuan mereka tentang upaya pencegahan penyakit hipertensi dan mereka mengetahui kondisi kesehatannya terutama mengetahui tekanan darahnya. Masyarakat berharap kegiatan ini dapat dilakukan secara berkelanjutan. Pihak puskesmas dan desa juga merasa senang dengan kegiatan pengabdian yang dilakukan karena telah membantu program puskesmas salah

satunya adalah program pencegahan penyakit tidak menular.

Bagi tim sendiri, pengalaman dalam berbagai kegiatan pengabdian masyarakat akan membantu dalam mengatasi permasalahan dengan solusi yang tepat dan bijak. Solusi yang ditawarkan dalam pelaksanaan program ini antara lain memaksimalkan peran kader agar lebih membantu proses edukasi kepada masyarakat melalui kerja sama dengan puskesmas setempat dalam hal ini Puskesmas Peureumeu. Selain itu Puskesmas juga dapat menjadwalkan edukasi secara berkala melalui posbindu kepada masyarakat sehingga informasi terkait kesehatan khususnya hipertensi dapat ditemukan dengan mudah oleh masyarakat dan diharapkan menurunkan angka terjadinya hipertensi

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat berjalan dengan lancar. Kegiatan pengabdian dilakukan dengan memberikan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi secara langsung melalui metode ceramah disertai pembagian leaflet hipertensi dan pemeriksaan tekanan darah.

Kegiatan pengabdian ini dilakukan sebagai wujud dari upaya pencegahan hipertensi yang ada di Desa Alue Tampak

Kecamatan Kaway XVI, Kabupaten Aceh Barat. Disarankan kepada puskesmas bekerjasama dengan kepala Desa untuk dapat memaksimalkan peran kader dalam kegiatan promosi kesehatan secara berkala terkait hipertensi serta mengaktifkan kembali posbindu PTM dimasa pandemik covid-19 ini secara daring maupun tatap muka dengan tetap menerapkan protokol kesehatan.

Masyarakat diharapkan dapat aktif ikut serta dalam usaha promosi kesehatan yang dilakukan oleh pihak terkait sehingga berdampak pada peningkatan pengetahuan masyarakat Desa Alue Tampak Kecamatan Kaway XVI, Kabupaten Aceh Barat. Masyarakat yang juga menderita hipertensi disarankan rutin mengontrol tekanan darahnya agar tidak terjadi komplikasi dan memodifikasi gaya hidup menjadi lebih sehat.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Pihak Puskesmas Peureumeu yang telah membantu serta membimbing kami dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dan terimakasih kepada Kepala Desa Alue Tampak Kecamatan Kaway XVI, Kabupaten Aceh Barat. yang telah memberikan kesempatan untuk kami melakukan pengabdian masyarakat berupa



kegiatan penyuluhan kesehatan dan pendidikan kesehatan kepada masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alley, W. D., & Coppelin, E. L. (2021). *Hypertensive Urgency*. StatPearls Publishing, Treasure Island. [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK513351/#\\_NBK513351\\_pubdet](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK513351/#_NBK513351_pubdet)
- Asfar, A., & Asnaniar, W. O. S. (2018). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Pelajar Tentang Penyakit Menular Seksual Di Smk Trinita Manado. *Journal Of Islamic Nursing*, 3(31), 26–31. <http://journal.uin-alaudidin.ac.id/index.php/join/article/view/5471/4838>
- Bell, K., Twiggs, J., & Olin, B. R. (2015). *Hypertension : The Silent Killer : Updated JNC-8 Guideline Recommendations*. www.aparx.org
- Damayantie, N., Heryani, E., & Muazir. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku penatalaksanaan Hipertensi oleh penderita di Wilayah Kerja Puskesmas Sekernan Ilir Kabupaten Muaro Jambi Tahun 2018. *Jurnal Ners Dan Kebidanan*, 5(3), 224–232. <https://doi.org/10.26699/jnk.v5i3.ART.p224>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Aceh Barat. (2021). *Profil Kesehatan Kabupaten Aceh Barat 2020*. <https://dinkes.acehbaratkab.go.id/>
- Direktorat P2PTM. (2019). Buku Pedoman Manajemen Penyakit Tidak Menular. In *Kementerian Kesehatan RI*. [http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/VHcrbkVobjRzUDN3UCs4eUJ0dVBndz09/2019/03/Buku\\_Pedoman\\_Manajemen\\_PTM.pdf](http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/VHcrbkVobjRzUDN3UCs4eUJ0dVBndz09/2019/03/Buku_Pedoman_Manajemen_PTM.pdf)
- Hu, B., Liu, X., Yin, S., Fan, H., Feng, F., & Yuan, J. (2015). Effects of psychological stress on hypertension in middle-aged Chinese: A cross-sectional study. *PLoS ONE*, 10(6), 1–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0129163>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar. *Kementerian Kesehatan RI*, 1–582.
- Limbong, V. A., Rumaya, A., & Kandou, G. D. (2018). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tateli Kabupaten Minahasa. *Kesmas*, 7(4). <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/23122/22817>
- Muhadi. (2016). JNC 8 : Evidence-based Guideline Penanganan Pasien Hipertensi Dewasa. *Cermin Dunia Kedokteran*, 43(1), 54–59. <http://www.cdkjournal.com>
- Mulasari, S. A. (2018). Penanggulangan Hipertensi Di Dusun Kretek Rt 09 Banguntapan Bantul. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 257. <https://doi.org/10.12928/jp.v2i2.422>
- Muriyati, & Yahya, S. (2018). Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Pegunungan Dan Pesisir Kabupaten Bulukumba. *Jurnal Kesehatan Panrita Husada*, 3(2), 35–51. <https://doi.org/10.37362/jkph.v3i2.157>
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan Edisi Revisi 2012*. PT Rineka Cipta. [http://library.poltekkespalembang.ac.id/keplinggau/index.php?p=show\\_detail&id=1574%0Ahttp://library.poltekkespalembang.ac.id/keplinggau/lib/phptumb/phpThumb.php?src=../images/docs/promkes\\_&\\_prilaku\\_kes.\\_soekidjo.jpg.jpg](http://library.poltekkespalembang.ac.id/keplinggau/index.php?p=show_detail&id=1574%0Ahttp://library.poltekkespalembang.ac.id/keplinggau/lib/phptumb/phpThumb.php?src=../images/docs/promkes_&_prilaku_kes._soekidjo.jpg.jpg)
- Nuraeni, A., Mirwanti, R., & Anna, A. (2018). Upaya Pencegahan dan Perawatan Hipertensi di Rumah Melalui Media Pembelajaran Bagi

- Masyarakat di Kabupaten Pangandaran. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(3), 174–178.
- Park, J. B., Kario, K., & Wang, J. G. (2015). Systolic hypertension: An increasing clinical challenge in Asia. *Hypertension Research*, 38(4), 227–236.  
<https://doi.org/10.1038/hr.2014.169>
- Santosa, L. H. K., Chasani, S., & Pramudo, S. G. (2016). Faktor resiko kejadian hipertensi di Puskesmas Kenduran, Kabupaten Tuban. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 5(4), 1182–1191.  
<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico/article/view/14806>
- Schiffrin, E. L., Flack, J. M., Ito, S., Muntner, P., & Webb, R. C. (2020). Hypertension and COVID-19. In *American Journal of Hypertension* (Vol. 33, Issue 5, pp. 373–374).  
<https://doi.org/10.1093/ajh/hpaa057>
- Sofiana, L., Puratmadja, Y., Sari, B. S. K., Pangulu, A. H. R., & Putri, I. H. (2018). Pengetahuan Tentang Hipertensi Melalui Metode Penyuluhan. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 171.
- Tim Riskesdas 2018. (2019). *Laporan Provinsi Aceh Riskesdas 2018*.
- WHO. (2021). *Hypertension*.  
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Wibisana, M. I. N. (2021). Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Desa Wonosalam Demak. *Journal of Dedicators Community*, 5(1), 1–7.  
<https://doi.org/10.34001/jdc.v5i1.1096>