



EDUKASI HIPERTENSI PADA PRALANSIA DAN LANSIA DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS LINGKAR BARAT KOTA BENGKULU

Henni Febriawati¹, Wulan Angraini², Larra Fredrika³, Tresna Fatmawati⁴
^{1,2,3}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Bengkulu
⁴Stikes Al-Su'aibah Palembang
E-mail: henni.febriawati@umb.ac.id

Article History:

Received: 14-01-2023

Revised: 11-01-2023

Accepted: 20-02-2023

Keywords:

Hipertensi, Edukasi Kesehatan, Pralansia dan Lansia

Abstract: Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang berakibat terhadap peningkatan angka kesakitan dan angka kematian serta beban biaya kesehatan di dunia termasuk di Indonesia.. Hipertensi masih menduduki peringkat kedua dari 10 penyakit tertinggi yang ada di wilayah kerja UPTD Puskesmas Lingkar barat. Penderita hipertensi ini banyak pada pra lansia dan lansia Salah satu program yang ada puskesmas Lingkar Barat adalah pembinaan pada kelompok lansia, salah satunya hipertensi. Salah satu upaya yang dilakukan untuk membantu mengatasi penyakit tidak menular ini dan menstabilkan tekanan darah penderita hipertensi serta tidak bertambah ke komplikasi penyakit lain. Kegiatan edukasi kesehatan terutama kepada penderita hipertensi harus terus dilakukan secara terus menerus terutama kepada pralansia dan lansia. Selanjutnya kegiatan yang tim pengabdian lakukan pemeriksaan kesehatan pengecekan tekanan darah, senam jantung sehat dan senam lansia. Untuk meningkatkan pengetahuan dan pencegahan penyakit hipertensi, tim pengmas menjelaskan penyebab hipertensi, pencegahan hipertensi dan pengobatan hipertensi agar dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat setinggi-tingginya. Terlihat adanya peningkatan pengetahuan para lansia dan ada kestabilan serta penurunan tekanan darah dengan beberapa kali kegiatan.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang berakibat terhadap peningkatan angka kesakitan dan angka kematian serta beban biaya kesehatan termasuk di Indonesia. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah seseorang berada di atas 140/90 mmHg. Hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan yang cukup berbahaya di seluruh dunia karena hipertensi merupakan faktor risiko utama yang mengarah kepada penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal. Hipertensi merupakan faktor risiko terjadinya kerusakan organ penting seperti otak, jantung, ginjal, retina, pembuluh darah besar (aorta) dan pembuluh darah perifer (Falck & Adeloka, 2020).

Sebanyak 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi. Sebagian besar yaitu dua pertiga kasus hipertensi berasal dari negara-negara



dengan ekonomi menengah ke bawah. Sedangkan di Asia Tenggara, angka kejadian hipertensi pada tahun 2020 adalah 39,9%. Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan peningkatan prevalensi hipertensi di Indonesia dengan jumlah penduduk sekitar 260 juta adalah 34,1% dibandingkan 27,8% pada Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 dengan presentase tertinggi berada di Provinsi Kalimantan Selatan dengan presentase sebesar 44,13% dan terendah berada di Papua dengan presentase sebesar 22,22% (Riskesdas, 2018).

Hipertensi merupakan salah satu penyebab kematian dini pada masyarakat di dunia dan semakin lama, permasalahan tersebut semakin meningkat. WHO telah memperkirakan pada tahun 2025 nanti, 1,5 milyar orang di dunia akan menderita hipertensi tiap tahunnya. Penyakit hipertensi merupakan the silent disease (penyakit yang memiliki gejala ringan) karena orang tidak mengetahui dirinya terkena hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya (Rudianto, 2013). Tingginya angka kejadian hipertensi di dunia, dipengaruhi oleh dua jenis faktor, yaitu yang tidak bisa diubah seperti umur, jenis kelamin, dan ras. Faktor yang biasa diubah diantaranya obesitas, konsumsi alkohol, kurang olahraga, konsumsi garam yang berlebihan, dan kebiasaan merokok (Setyanda et al., 2015).

Salah satu faktor risiko hipertensi adalah kebiasaan merokok. Faktor risiko hipertensi lainnya antara lain umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, dan genetik (faktor risiko yang tidak dapat diubah/dikontrol), serta kebiasaan mengonsumsi garam, konsumsi lemak jenuh, penggunaan jentah, kebiasaan konsumsi minuman beralkohol, obesitas, kurang estrogen/kontrasepsi pil KB (Kemenkes RI, 2013). Faktor-faktor risiko hipertensi ada yang dapat di kontrol dan tidak dapat dikontrol menurut (Elvira & Anggraini, 2019) antara lain faktor yang dapat dikontrol seperti kegemukan (obesitas), kurang olahraga, konsumsi garam berlebihan, merokok dan mengonsumsi alkohol serta stres sedangkan faktor yang tidak dapat dikontrol keturunan (genetika), jenis kelamin dan umur.

Permasalahan hipertensi di Indonesia masih merupakan tantangan besar dengan prevalensi yang lumayan besar, yaitu sebesar 34,1%. Berdasarkan pada hasil utama Riskesdas 2018 mengatakan kecenderungan prevalensi hipertensi berdasarkan pada hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun menurut provinsi di Indonesia tahun 2018, Kalimantan Selatan mempunyai angka paling tinggi yaitu 44,1%. Selain itu, berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk usia ≥ 18 tahun menurut provinsi di Indonesia tahun 2018, Kalimantan Selatan juga mempunyai prevalensi permasalahan hipertensi lebih tinggi dibanding prevalensi rata-rata di Indonesia (8,4%) (Riskesdas, 2018). Rokok mengandung berbagai zat bahaya nikotin dan karbon monoksida. Zat tersebut terhisap melalui rokok sehingga masuk ke aliran darah dan menyebabkan kerusakan lapisan endotel pembuluh darah arteri sehingga mempercepat aterosklerosis. Bagi penderita yang memiliki aterosklerosis atau penumpukan lemak pada pembuluh darah, merokok dapat memperparah kejadian hipertensi (Sari, 2017).

Angka prevalensi hipertensi di Provinsi Bengkulu berusia >15 tahun pada tahun 2019 jumlah kasus hipertensi sebesar 343.210 jiwa, Kota Bengkulu menempati jumlah penderita tertinggi yaitu sebesar 60.732 jiwa (Dinkes Provinsi Bengkulu, 2019). Puskesmas Lingkar Barat sebagai salah satu dari 20 puskesmas yang ada di kota Bengkulu masih memiliki permasalahan penyakit Hipertensi dengan jumlah kasus 316 orang.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka penting dilakukannya edukasi kesehatan terkait hipertensi pada pralansia dan lansia di UPTD Puskesmas Lingkar Barat

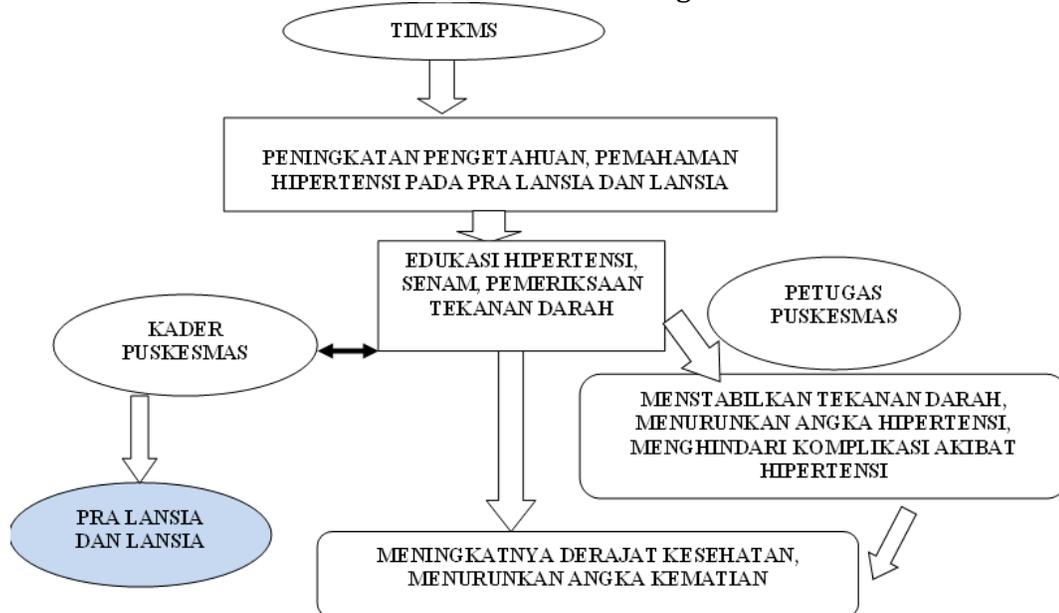


Kota Bengkulu.

METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilakukan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu yang beralamat di Jl. Merah Cempaka Permai Kecamatan Gading Cempaka Kota Bengkulu dengan waktu pelaksanaan selama 1 bulan yaitu dari tanggal 21 November 2022 hingga 17 Desember 2022. Kegiatan PKM ini dilakukan melalui tiga tahapan yaitu tahap perencanaan (rencana jadwal kegiatan PKM, pembagian kerja tim, penyusunan Satuan Acara Penyuluhan (SAP), pembuatan leaflet materi hipertensi, menyusun kuesioner pre dan post test), tahap persiapan (breafing menentukan hal-hal yang berkenaan dengan pelaksanaan PKM, menunjuk pemimpin senam, menyiapkan peralatan dan form untuk pendataan pengecekan tekanan darah), tahap pelaksanaan (melaksanakan kegiatan PKM) dan tahap evaluasi. Adapun alur pelaksanaan kegiatan PKM digambarkan sebagai berikut:

Gambar 1. Alur Pelaksanaan Kegiatan PKM



Prosedur yang pertama kali dilakukan adalah menentukan target lokasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, untuk selanjutnya dilakukan survey pada lokasi dengan peserta yang ditargetkan untuk ikut serta dalam kegiatan PKM ini yaitu kelompok pralansia (45-59 tahun) dan kelompok lansia (≥ 60 tahun) di wilayah kerja UPTD Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu dengan total keseluruhan sebanyak 70 orang lansia. Kemudian dilakukan pendistribusian surat undangan ke pihak UPTD Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu untuk memastikan kesiapan puskesmas dalam mengkoordinasikan pelaksanaan kegiatan PKM. Setelah mendapatkan informasi mengenai kesiapan pihak puskesmas, selanjutnya penentuan ruangan yang akan digunakan untuk kegiatan PKM yaitu menggunakan ruangan balai desa di Kelurahan Gading Cempaka Kota Bengkulu. Adapun media yang digunakan untuk penyampaian materi edukasi adalah menggunakan leaflet, untuk kegiatan pemeriksaan tekanan darah peralatan yang digunakan adalah tensimeter digital, peralatan yang digunakan untuk kegiatan senam diantaranya laptop, koneksi internet, dan wireless.



Metode yang dilakukan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari tiga kegiatan yaitu edukasi kesehatan, pemeriksaan kesehatan berupa tekanan darah dan senam (senam jantung sehat senam lansia).

HASIL

Hasil pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu dengan sasaran pralansia dan lansia terdiri dari edukasi kesehatan, pemeriksaan kesehatan berupa tekanan darah dan senam (senam jantung sehat senam lansia).

1. Edukasi Kesehatan

Media yang digunakan dalam penyampaian materi edukasi kesehatan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah menggunakan leaflet dengan melibatkan pralansia dan lansia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu yaitu sebanyak 70 orang lansia. Untuk memperoleh gambaran pengetahuan awal lansia terkait penyakit hipertensi maka terlebih dahulu lansia diminta untuk mengisi kuesioner pre test. Materi pendidikan kesehatan yang diberikan meliputi hipertensi, gejala hipertensi, upaya pencegahan hipertensi serta buah dan sayur yang dapat dikonsumsi untuk menurunkan tekanan darah.

Gambar 1. Leaflet Edukasi Kesehatan (Hipertensi)

DARAH TINGGI (HIPERTENSI)

Hipertensi bukan suatu penyakit. Melainkan suatu gangguan tekanan darah yang dapat dicegah dengan penyesuaian gaya hidup.

Apakah tekanan darah tinggi itu? Adalah peningkatan tekanan dalam pembuluh darah dimana bagian atas (sistolik) > 140mmHg. Dan bagian bawah (diastolik) > 90mmHg.

Apakah yang menyebabkan Hipertensi?

- Makan daging berlebihan
- Kosumsi garam berlebihan
- Merokok
- Minum Alkohol
- Kurang olahraga
- Stres / Banyak pikiran

Gejala

- Sakit kepala
- Rasa sakit di tengkuk
- Kelelahan
- Napas pendek
- Sesak napas
- Telinga berdenging
- Sulit tidur

Mengapa Hipertensi harus dicegah?

Karena Hipertensi dapat menyebabkan :

- Penyakit jantung
- Stroke
- Penglihatan menurun
- Gangguan gerak
- Kerusakan ginjal
- Kematian

MENGOSUMSI BUAH DAN UMBI DAPAT MENURUNKAN HIPERTENSI

- Semangka
- Pepaya
- Alpukat
- Bengkoang
- Ubi jalar

Cara Pengobatannya

Dengan minum obat anti tekanan darah tinggi dengan resep dokter seperti :

- Amlodiphine
- ACE inhibitor
- Aangiotensin II receptor blocker
- beta blockers
- Calcium channel blocker

Contoh menu seimbang untuk penderita hipertensi

- Pagi : Nasi putih, telur dadar tanpa garam, sayur bayam.
- Siang : Nasi putih tahu/ tempe goreng tanpa garam, sayur sop, buah pepaya
- Malam : Nasi putih, tahu/ tempe tanpa garam, oseng kacang panjang, telur rebus, buah pepayah/ semangka

Bagaimana cara menghindari Hipertensi ??

- Jaga berat badan ideal
- kurangi kosumsi garam berlebihan
- Batasi kosumsi makanan kolesterol tinggi
- Jangan merokok
- Batasi minum kopi
- Jangan minum minuman beralkohol
- Olah raga teratur
- Cukup istirahat dan tidur



Gambar 2. Pengisian Kuesioner Pre Test



Gambar 3. Penyampaian Materi Edukasi Kesehatan



Setelah menyampaikan materi edukasi, selanjutnya tim pengabdian kepada masyarakat memberikan kesempatan kepada peserta untuk menanyakan hal-hal yang kurang dipahami. Terdapat tiga pertanyaan yang muncul dari tiga orang peserta, tim pun memberikan jawaban atas pertanyaan dan memberikan reword kepada tiga peserta tersebut.

Gambar 4. Sesi Tanya Jawab



Selanjutnya untuk mengetahui apakah lansia mengerti dan memahami materi yang telah disampaikan maka dilakukan pembagian dan pengisian kusioner post test sebagai bahan evaluasi dari materi edukasi kesehatan yang telah disampaikan sekaligus penutup kegiatan edukasi kesehatan.



Gambar 5. Pengisian Kuesioner Post Test



2. Pemeriksaan Kesehatan (Tekanan Darah)

Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan oleh tim pengabdian kepada masyarakat adalah berupa pemeriksaan tekanan darah. Pengidap penyakit hipertensi perlu menjalani pemeriksaan tekanan darah sebagai bagian dari pemeriksaan rutin sebagai skrining untuk hipertensi. Tes darah untuk hipertensi dilakukan untuk membantu diagnosis terkait tingkat elektrolit, gula darah, fungsi tiroid dan ginjal.

Gambar 6. Pemeriksaan Kesehatan (Tekanan Darah)



3. Senam (Senam Jantung Sehat dan Senam Lansia)

Senam jantung sehat dan senam lansia sekaligus mendistribusikan buah dan umbi yang dapat menurunkan tekanan darah tinggi. Senam hipertensi merupakan olah raga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Bila tekanan darah terlalu tinggi, sirkulasi darah dalam tubuh bisa terganggu. kibatnya, risiko berbagai penyakit serius (seperti penyakit jantung dan stroke) sebagai komplikasi pun meningkat. Itulah sebabnya pengidap hipertensi perlu menjaga tekanan darah agar tetap terkendali.



Gambar 7. Senam Jantung Sehat dan Senam Lansia



Gambar 8. Pembagian Buah dan Umbi



4. Evaluasi

Berdasarkan pendidikan kesehatan yang dilakukan, pralansia dan lansia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Ligkar Barat Kota Bengkulu terlihat antusias dalam mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yang ditunjukkan dengan kemampuan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang disampaikan. Keadaan tersebut bertambah antusias ketika lansia yang menjawab benar memperoleh hadiah. Dari materi yang diberikan sebelum dan setelah pelaksanaan pendidikan kesehatan diperoleh hasil pengetahuan lansia sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Pengukuran Pengetahuan Pre dan Post Test

Variabel	Minimal	Maksimal	Mean	Standar Deviasi	Total
Pre Test Pengetahuan	3,00	15,00	7,6000	3,66060	15
Post Test Pengetahuan	3,00	15,00	12,6667	3,77334	15

Berdasarkan tabel 1. di atas, diketahui bahwa nilai pengetahuan pralansia dan lansia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu tentang hipertensi mengalami peningkatan dengan nilai rata-rata sebelum pendidikan kesehatan adalah sebesar 7,6 dengan standar deviasi 3,66 menjadi sebesar 12,6 dengan standar deviasi 3,77. Dengan demikian, hal ini menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan pralansia dan lansia tentang penyakit hipertensi setelah diberikan pendidikan edukasi kesehatan.



DISKUSI

Penyebab hipertensi hingga saat ini secara pasti belum dapat diketahui, tetapi gaya hidup berpengaruh besar terhadap kasus ini. Terdapat beberapa factor yang menjadi resiko terjadinya hipertensi, seperti usia, jenis kelamin, merokok, dan gaya hidup kurang aktifitas yang dapat mengarah ke obesitas. Mengurangi faktor resiko tersebut menjadi dasar pemberian intervensi oleh tenaga kesehatan (Tirtasari & Kodim, 2019).

Berdasarkan data (UPTD Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu, 2021) menunjukkan bahwa penyakit hipertensi menempati urutan ke dua dari sepuluh penyakit tertinggi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu dengan jumlah penderita sebanyak 1.048 (50%) orang. yang didominasi oleh kelompok lansia. Program yang ada di UPTD Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu terkait pembinaan pada kelompok lansia adalah program pengelolaan penyakit kronis (prolanis) dan pos pembinaan terpadu (posyandu) lansia. Hipertensi menjadi penyakit yang terkadang sering kali dihiraukan oleh masyarakat khususnya dalam memenuhi kebutuhan nutrisi dan gizi sehari-hari, selain itu terdapat beberapa lansia yang tidak mengkonsumsi obat rutin secara teratur ataupun tetap menjadi perokok aktif sehingga setiap kali pengecekan kesehatan tekanan darah akan selalu naik. Maka, penting dilakukan edukasi kesehatan terkait penyakit hipertensi pada kelompok pralansia dan lansia.

Pelaksanaan program prolanis dilakukan dengan menerapkan kegiatan berupa konsultasi medis, edukasi kesehatan dan home visit. Ditinjau dari segi sarana dan prasarana menunjukkan bahwa dalam pelaksanaan program prolanis di puskesmas harus tersedia mulai dari peralatan senam dan kebutuhan pemeriksaan kesehatan seperti peralatan pemeriksaan tensi dan gula darah (Febriawati et al., 2023).

Pada pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini, yang menjadi penghambat/kendala yaitu masih sulitnya mengumpulkan masyarakat yang mau berpartisipasi dalam kegiatan ini meskipun sudah dikoordinir oleh pihak puskesmas, sehingga tidak semua peserta dapat mengikuti rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sampai dengan selesai. Sejalan dengan hasil penelitian masyarakat yang masih sulit untuk diberi pengetahuan apabila tidak rutin berkunjung dan mengikuti kegiatan-kegiatan promotif dan preventif, akan menjadi komplikasi akut dan kronis. Banyak masyarakat yang tidak patuh dengan Prolanis ini serta masih ada masyarakat yang tidak menyadari bahwa dirinya menderita DM tipe 2 ataupun hipertensi (Febriawati H., Anita BA., Pratiwi, 2016).

Berdasarkan hasil rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan menunjukkan bahwasannya terjadi peningkatan pengetahuan pralansia dan lansia tentang penyakit hipertensi setelah diberikan pendidikan edukasi kesehatan. Pengetahuan adalah hasil dari tahu dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan yang dilakukan terjadi melalui pancaindera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Namun demikian sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui indera penglihatan dan pendengaran (mata dan telinga) (Putri et al., 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh (Lestari et al., 2021) menunjukkan bahwa ada hubungan media leaflet dengan peningkatan pengetahuan (p-value 0,000), dengan demikian media leaflet efektif untuk meningkatkan pengetahuan. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Simamora et al., 2021) menyatakan bahwa penyuluhan berupa edukasi kesehatan dengan



metode ceramah yang disertai tanya jawab efektif untuk meningkatkan pengetahuan. Sejalan dengan penelitian (Isnaini & Purwito, 2019) yang menyatakan hal serupa bahwa pengetahuan masyarakat terkait hipertensi sebelum dilakukan penyuluhan diperoleh nilai sebesar 63.49% terjadi penambahan peningkatan sebesar 47.61% setelah diberikan edukasi kesehatan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi mengenai tanda dan gejala Hipertensi yaitu dibuktikan dengan adanya nilai yang meningkat pada post test. Dengan diberikan penyuluhan dan konseling masyarakat akan mencerna dengan baik apa yang disampaikan sehingga ketika selesai penyuluhan cenderung masih ingat dengan apa yang ditanyakan.

Pengetahuan penderita hipertensi akan sangat berpengaruh terhadap sikap untuk rutin melakukan kontrol tekanan darah karena semakin tinggi pengetahuan maka kemauan untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin akan semakin meningkat. Penelitian yang dilakukan oleh (Idrus et al., 2021) memperoleh hasil bahwa sebanyak 64 orang (54,7%) pasien hipertensi yang memiliki pengetahuan tinggi juga lebih patuh dan sadar untuk memeriksakan tekanan darah ke fasilitas kesehatan. Disamping itu, penelitian yang dilakukan oleh (Sumartini et al., 2019) menyatakan bahwa kegiatan yang dapat dilakukan untuk mengontrol tekanan darah tinggi adalah senam. Senam hipertensi merupakan olah raga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu dilakukan dengan rangkaian kegiatan berupa edukasi kesehatan hipertensi, pemeriksaan kesehatan berupa tekanan darah dan senam (senam jantung sehat senam lansia). Setelah dilakukan pengabdian kepada masyarakat ini, terlihat adanya peningkatan pemahaman dan pengetahuan lansia terkait penyakit hipertensi.

Disarankan kepada masyarakat khususnya pada kelompok lansia agar aktif mengikuti penyuluhan atau sosialisasi yang berkaitan dengan hipertensi untuk menambah pengetahuan.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terselenggaranya pengabdian kepada masyarakat ini dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada ibu Tita Rovika, SKM selaku kepala UPTD Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu, ibu Zumratul Aini, M.Kes selaku Ka. TU UPTD Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu dan kepada pralansia dan lansia di wilayah UPTD Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu yang telah bersedia berpartisipasi dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini, sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Dinkes Provinsi Bengkulu. (2019). *Profil Kesehatan Provinsi Bengkulu*.
- [2] Elvira, M., & Anggraini, N. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Akademika Baiturrahim*, 8(1), 78–89.



- [3] Falck, J. ., & Adeloka, B. (2020). Blood Pressure and the new ACC/AHA Hypertension Guidelines. *Trends in Cardiovascular Medicine*, 30(3), 160–164. <https://doi.org/10.1016/j.tem.2019.05.003>
- [4] Febriawati H., Anita BA., Pratiwi, B. Y. R. (2016). Program Prolanis dalam Penerapan Kebijakan Kapitasi Berbasis Pemenuhan Komitmen Pelayanan Kesehatan di Puskesmas Kota Bengkulu. *Prosiding Kongres Nasional Ikatan Ahli Kesehatan Masyarakat Ke- 13*, 13(November), 3–5.
- [5] Febriawati, H., Siral, Yanuarti, R., Oktavidiati, E., Wati, N., & Angraini, W. (2023). Pelaksanaan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis). *Jurnal Delima*, 6(2), 105–110.
- [6] Idrus, N., Ansariadi, & Ansar, J. (2021). Determinan Pemeriksaan Rutin Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Massenga. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, XVI(2), 191–198.
- [7] Isnaini, N., & Purwito, D. (2019). Edukasi Pengetahuan Hipertensi dan Penatalaksanaan Warga Aisyiah Desa Karang Talun Kidul. *Prosiding Seminar Nasional (Hasil Penelitian Dan Pengabdian Pada Masyarakat IV Tahun 2019)-LPPM Universitas Muhammadiyah Purwokerto*, 117–120.
- [8] Kemenkes RI. (2013). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- [9] Lestari, D. E., Haryani, T., & Igiyany, P. D. (2021). Efektivitas Media Leaflet untuk Meningkatkan Pengetahuan Siswi Tentang Sadari. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2(2), 148–154. <https://doi.org/10.15294/jppkmi.v2i2.52431>
- [10] Putri, W. S. R., Nurwati, N., & S., M. B. (2016). Pengaruh Media Sosial terhadap Perilaku Remaja. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1). <https://doi.org/10.24198/jppm.v3i1.13625>
- [11] Riskesdas, K. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). *Kementerian Kesehatan RI, Badan Penelitian Dan Pengembangan KEsehatan*, 44(8), 1–200. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- [12] Rudianto, B. F. (2013). *Menaklukan Hipertensi dan Diabetes*. Sakkhasukma.
- [13] Sari. (2017). *Berdamai dengan Hipertensi*. Bumi Medika.
- [14] Setyanda, Y. O. G., Sulastri, D., & Lestari, Y. (2015). Hubungan Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada Laki-Laki Usia 35-65 Tahun di Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas.*, 4(2), 434–440.
- [15] Simamora, F. An., Parlindungan, A., ANgreni, S., Hasibuan, C., Arif, A., Pratiwi, J., Prima, C., Auliani, H., Ryal, A., Zahari, A., ANdira, A., Azzahra, Kurnia, B., Sari, D. P., Handayani, F., Auliani, H., & Pransiska, L. (2021). Pendidikan Kesehatan Bagi Lansia Penderita Hipertensi di Desa Aek Nabara Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JfMA)*, 3(3), 64–67. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jppkmi/article/view/52431>
- [16] Sumartini, N. P., Zulkifli, Z., & Adhitya, M. A. P. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(2), 47. <https://doi.org/10.32807/jkt.v1i2.37>
- [17] Tirtasari, S., & Kodim, N. (2019). Prevalensi dan Karakteristik Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda di Indonesia. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(2), 395–402.
- [18] UPTD Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu. (2021). *Profil Kesehatan UPTD Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu*.