

Peningkatan Pengetahuan Lansia Tentang Pencegahan Hipertensi Melalui Edukasi Posyandu Di Desa Polo

Mariam*¹

¹ Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan, Universitas Mega Buana Palopo
*e-mail: mariamgazi38@gmail.com

Abstract

Hypertension is a major non-communicable disease among older adults and may increase the risk of cardiovascular disease, stroke, kidney disorders, and reduced quality of life. This community service activity aimed to improve elderly knowledge regarding hypertension prevention through health education at the elderly Posyandu in Desa Polo. The activity involved 25 elderly participants and was conducted using direct health education, discussion, question-and-answer sessions, and evaluation through pre-test and post-test. The educational materials covered the definition of hypertension, risk factors, complications, prevention, and control. The results showed an increase in participants' knowledge after the intervention. Before education, 21 participants (84%) were in the poor knowledge category, while only 1 participant (4%) was in the good category. After education, 20 participants (80%) reached the good category, and no participants remained in the poor category. These findings indicate that Posyandu-based health education is effective in improving elderly knowledge about hypertension prevention.

Keywords: Elderly, Hypertension Prevention, Health Education

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang banyak terjadi pada lansia dan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, gangguan ginjal, serta penurunan kualitas hidup. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang pencegahan hipertensi melalui edukasi Posyandu di Desa Polo. Kegiatan ini melibatkan 25 peserta lansia dan dilaksanakan melalui penyuluhan kesehatan, diskusi, tanya jawab, serta evaluasi menggunakan pre-test dan post-test. Materi edukasi mencakup pengertian hipertensi, faktor risiko, bahaya, pencegahan, dan pengendalian hipertensi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah edukasi. Sebelum edukasi, 21 peserta (84%) berada pada kategori kurang baik dan hanya 1 peserta (4%) berada pada kategori baik. Setelah edukasi, 20 peserta (80%) berada pada kategori baik dan tidak ada peserta pada kategori kurang baik. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan melalui Posyandu efektif meningkatkan pengetahuan lansia tentang pencegahan hipertensi.

Kata kunci: Lansia, Pencegahan Hipertensi, Edukasi Kesehatan

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang masih menjadi masalah kesehatan penting di masyarakat, terutama pada kelompok usia lanjut. Penyakit ini ditandai dengan peningkatan tekanan darah di atas batas normal dan sering kali tidak menunjukkan gejala yang jelas pada tahap awal. Kondisi tersebut menyebabkan banyak penderita tidak menyadari bahwa dirinya mengalami hipertensi sampai muncul keluhan atau komplikasi. Apabila tidak dicegah dan dikendalikan dengan baik, hipertensi dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, gangguan ginjal, dan penurunan kualitas hidup, khususnya pada lansia yang secara fisiologis telah mengalami penurunan fungsi tubuh (Rahayu dkk., 2024).

Lansia merupakan kelompok usia yang mengalami proses penuaan secara alamiah, baik dari aspek fisik, psikologis, sosial, maupun fungsi kesehatan. Pada usia lanjut, tubuh mengalami penurunan fungsi organ, perubahan metabolisme, penurunan daya tahan tubuh, serta menurunnya kemampuan dalam mempertahankan kondisi kesehatan yang optimal. Perubahan tersebut menyebabkan lansia lebih rentan mengalami penyakit kronis dan penyakit tidak menular, termasuk hipertensi (Sabia dkk., 2022). Selain itu, gaya hidup seperti pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, stres, dan kesadaran menjaga kesehatan juga berperan penting terhadap kondisi kesehatan lansia (Chudasama dkk., 2020).

Hipertensi pada lansia tidak hanya berkaitan dengan faktor usia, tetapi juga dipengaruhi oleh perilaku dan kebiasaan hidup sehari-hari. Konsumsi makanan tinggi garam, kurang aktivitas fisik, berat badan berlebih, kebiasaan merokok, stres, serta rendahnya kesadaran dalam menjaga pola hidup sehat merupakan faktor yang dapat meningkatkan risiko hipertensi (Mancia dkk., 2023). Oleh karena itu, pencegahan hipertensi pada lansia perlu dilakukan melalui pendekatan promotif dan preventif yang sederhana, mudah dipahami, serta sesuai dengan kondisi masyarakat.

Pencegahan hipertensi dapat dilakukan melalui perubahan gaya hidup, seperti mengurangi konsumsi makanan asin, memperbanyak konsumsi sayur dan buah, melakukan aktivitas fisik ringan sesuai kemampuan, menghindari rokok, mengelola stres, istirahat yang cukup, serta mengikuti anjuran tenaga kesehatan secara rutin (Fakhrulloh dkk., 2025). Aktivitas fisik secara teratur juga menjadi salah satu strategi nonfarmakologis yang dapat membantu menurunkan tekanan darah dan mendukung kesehatan kardiovaskular (Edwards dkk., 2023). Selain itu, pengaturan pola makan dan edukasi diet gizi pada lansia penting dilakukan untuk menurunkan risiko komplikasi akibat hipertensi (Maulida dkk., 2023).

Pengetahuan merupakan aspek penting dalam pencegahan hipertensi. Lansia yang memiliki pengetahuan baik mengenai hipertensi diharapkan lebih mampu mengenali faktor risiko, memahami bahaya hipertensi, serta menerapkan perilaku pencegahan dalam kehidupan sehari-hari. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan dapat menyebabkan lansia mengabaikan faktor risiko, tidak memperhatikan pola makan, dan kurang peduli terhadap pemeriksaan kesehatan secara berkala (Rejeki dkk., 2024). Dengan demikian, peningkatan pengetahuan melalui edukasi kesehatan menjadi salah satu upaya penting untuk membangun kesadaran lansia dalam mencegah hipertensi.

Edukasi kesehatan merupakan metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat, termasuk kelompok lansia. Melalui edukasi, informasi kesehatan dapat disampaikan secara langsung dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami. Kegiatan edukasi juga memungkinkan peserta untuk bertanya, berdiskusi, dan menghubungkan materi dengan pengalaman sehari-hari sehingga informasi yang diterima menjadi lebih bermakna (Damayanti dkk., 2025). Edukasi kesehatan juga terbukti dapat meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap pencegahan penyakit tidak menular, termasuk hipertensi (Angraeni & Ardhiyanti, 2025; Ischak dkk., 2022).

Posyandu Lansia merupakan salah satu sarana pelayanan kesehatan berbasis masyarakat yang memiliki peran strategis dalam mendukung peningkatan derajat kesehatan lansia. Melalui kegiatan Posyandu, lansia dapat memperoleh informasi kesehatan, berinteraksi dengan kader, dan mengikuti kegiatan promotif serta preventif yang dekat dengan lingkungan tempat tinggalnya (Rahman, 2025). Oleh karena itu, edukasi pencegahan hipertensi melalui Posyandu Lansia menjadi pendekatan yang relevan karena dapat menjangkau lansia secara langsung.

Desa Polo sebagai lokasi kegiatan memiliki potensi untuk mengembangkan edukasi kesehatan melalui Posyandu Lansia. Kegiatan edukasi mengenai pencegahan hipertensi menjadi penting untuk membantu lansia memahami risiko hipertensi serta cara pencegahannya secara sederhana. Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang pencegahan hipertensi melalui edukasi Posyandu di Desa Polo.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk edukasi kesehatan mengenai pencegahan hipertensi pada lansia. Kegiatan dilakukan di Posyandu Lansia Desa Polo pada tanggal 19–25 Juni 2026. Sasaran utama kegiatan adalah lansia peserta Posyandu di Desa Polo sebanyak 25 orang. Mitra kegiatan meliputi kader Posyandu, pemerintah desa, dan pihak terkait yang mendukung pelaksanaan kegiatan Posyandu Lansia.

Metode yang digunakan adalah penyuluhan kesehatan secara langsung, diskusi, tanya jawab, serta evaluasi pengetahuan menggunakan *pre-test* dan *post-test*. Penyuluhan dilakukan dengan menyampaikan materi mengenai pengertian hipertensi, faktor risiko hipertensi, bahaya hipertensi, pencegahan hipertensi, dan pengendalian hipertensi. Diskusi dan tanya jawab dilakukan untuk

memberikan kesempatan kepada peserta menyampaikan pertanyaan serta pengalaman yang berkaitan dengan hipertensi dalam kehidupan sehari-hari.

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan membandingkan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi. *Pre-test* diberikan sebelum penyampaian materi untuk mengetahui pengetahuan awal peserta, sedangkan *post-test* diberikan setelah edukasi untuk mengetahui perubahan pengetahuan peserta. Instrumen *pre-test* dan *post-test* terdiri atas 10 pertanyaan dengan bentuk jawaban benar/salah. Pertanyaan mencakup pengertian hipertensi, faktor risiko, bahaya hipertensi, pencegahan hipertensi, aktivitas fisik, konsumsi sayur dan buah, kebiasaan merokok, kepatuhan terhadap obat, dan pentingnya mengikuti anjuran tenaga kesehatan.

Data hasil *pre-test* dan *post-test* dikelompokkan ke dalam tiga kategori pengetahuan, yaitu baik, cukup baik, dan kurang baik. Hasil evaluasi kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan diagram untuk memperlihatkan perubahan pengetahuan peserta secara lebih jelas.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

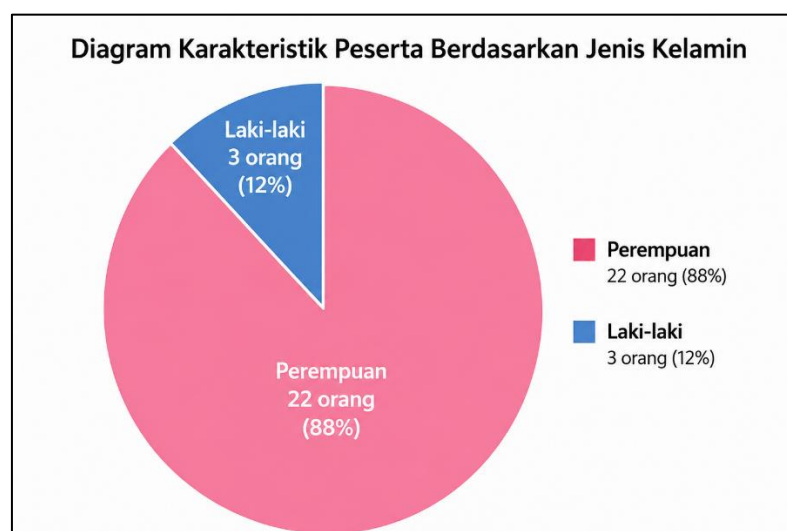
3.1 Karakteristik Peserta

Kegiatan edukasi pencegahan hipertensi di Posyandu Lansia Desa Polo diikuti oleh 25 peserta. Karakteristik peserta berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar peserta adalah perempuan. Peserta perempuan berjumlah 22 orang atau 88%, sedangkan peserta laki-laki berjumlah 3 orang atau 12%.

Tabel 1. Karakteristik peserta berdasarkan jenis kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
1	Laki-laki	3 orang	12%
2	Perempuan	22 orang	88%
	Total	25 orang	100%

Sumber: Data primer, 2026.



Gambar 1. Diagram karakteristik peserta berdasarkan jenis kelamin

Sumber: Data primer, 2026.

Berdasarkan Tabel 1, peserta perempuan lebih dominan dibandingkan peserta laki-laki. Kondisi ini menunjukkan bahwa partisipasi perempuan dalam kegiatan Posyandu Lansia lebih tinggi. Keterlibatan peserta perempuan yang besar dapat menjadi potensi dalam penyebaran informasi

kesehatan di lingkungan keluarga, karena perempuan lansia umumnya memiliki peran dalam pengaturan pola makan keluarga dan kebiasaan kesehatan rumah tangga.

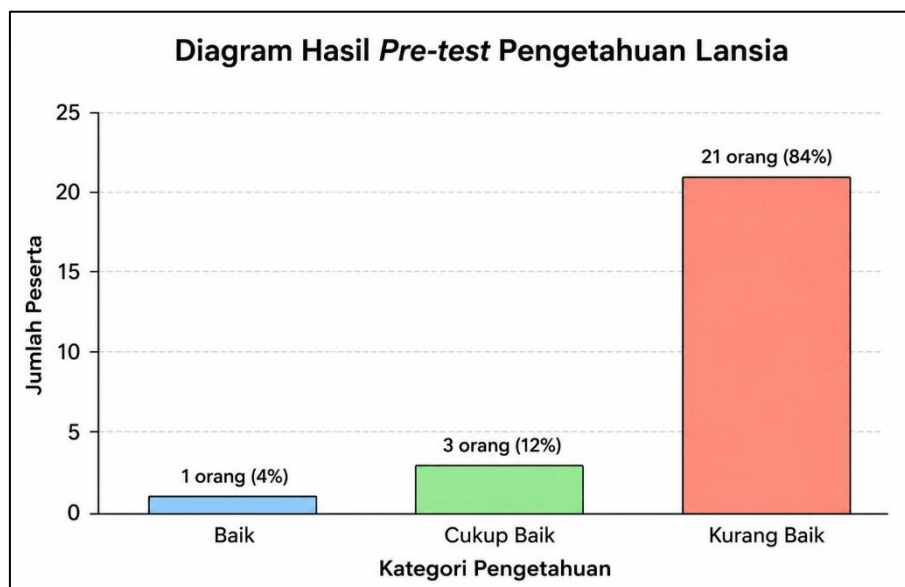
3.2 Tingkat Pengetahuan Lansia Sebelum Edukasi

Sebelum diberikan edukasi, peserta mengikuti *pre-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai pencegahan hipertensi. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa sebagian besar peserta masih memiliki pengetahuan yang kurang baik.

Tabel 2. Hasil *pre-test* pengetahuan lansia

No	Kategori Pengetahuan	Jumlah Peserta	Persentase
1	Baik	1 orang	4%
2	Cukup Baik	3 orang	12%
3	Kurang Baik	21 orang	84%
Total		25 orang	100%

Sumber: Data primer, 2026.



Gambar 2. Diagram hasil *pre-test* pengetahuan lansia

Sumber: Data primer, 2026.

Hasil *pre-test* memperlihatkan bahwa 21 orang atau 84% peserta berada pada kategori kurang baik. Sebanyak 3 orang atau 12% berada pada kategori cukup baik, sedangkan hanya 1 orang atau 4% berada pada kategori baik. Temuan ini menunjukkan bahwa sebelum edukasi diberikan, sebagian besar lansia belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai hipertensi, terutama terkait faktor risiko, bahaya, pencegahan, dan pengendaliannya.

Rendahnya pengetahuan awal peserta dapat dipengaruhi oleh keterbatasan akses informasi kesehatan, rendahnya paparan edukasi yang berkelanjutan, serta kurangnya pemahaman terhadap hipertensi sebagai penyakit yang sering tidak menunjukkan gejala pada tahap awal.

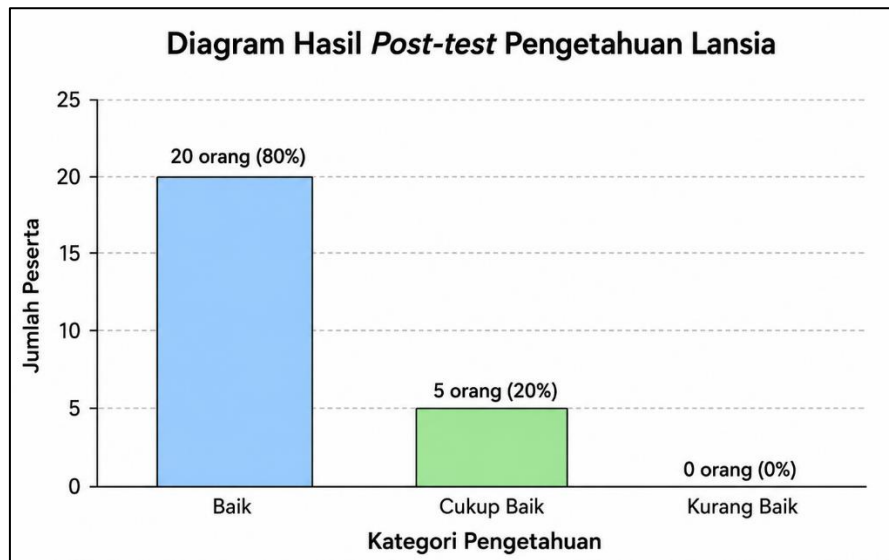
3.3 Tingkat Pengetahuan Lansia Setelah Edukasi

Setelah diberikan edukasi pencegahan hipertensi, peserta mengikuti *post-test* untuk mengetahui perubahan pengetahuan setelah menerima materi. Hasil *post-test* menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta.

Tabel 3. Hasil *post-test* pengetahuan lansia

No	Kategori Pengetahuan	Jumlah Peserta	Persentase
1	Baik	20 orang	80%
2	Cukup Baik	5 orang	20%
3	Kurang Baik	0 orang	0%
	Total	25 orang	100%

Sumber: Data primer, 2026.



Gambar 3. Diagram hasil *post-test* pengetahuan lansia

Sumber: Data primer, 2026.

Hasil *post-test* menunjukkan bahwa setelah edukasi, sebanyak 20 orang atau 80% peserta berada pada kategori baik. Sebanyak 5 orang atau 20% berada pada kategori cukup baik, dan tidak terdapat peserta yang berada pada kategori kurang baik. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman lansia mengenai pencegahan hipertensi.

Peningkatan pengetahuan peserta menunjukkan bahwa materi edukasi yang disampaikan relevan dengan kebutuhan lansia. Materi yang meliputi pengertian hipertensi, faktor risiko, bahaya hipertensi, pencegahan, dan pengendalian hipertensi membantu peserta memahami bahwa hipertensi dapat dicegah melalui perubahan perilaku sederhana. Perubahan tersebut antara lain mengurangi konsumsi makanan asin, memperbanyak konsumsi sayur dan buah, melakukan aktivitas fisik ringan, menghindari rokok, mengelola stres, istirahat cukup, dan mengikuti anjuran tenaga kesehatan.

3.4 Perbandingan Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

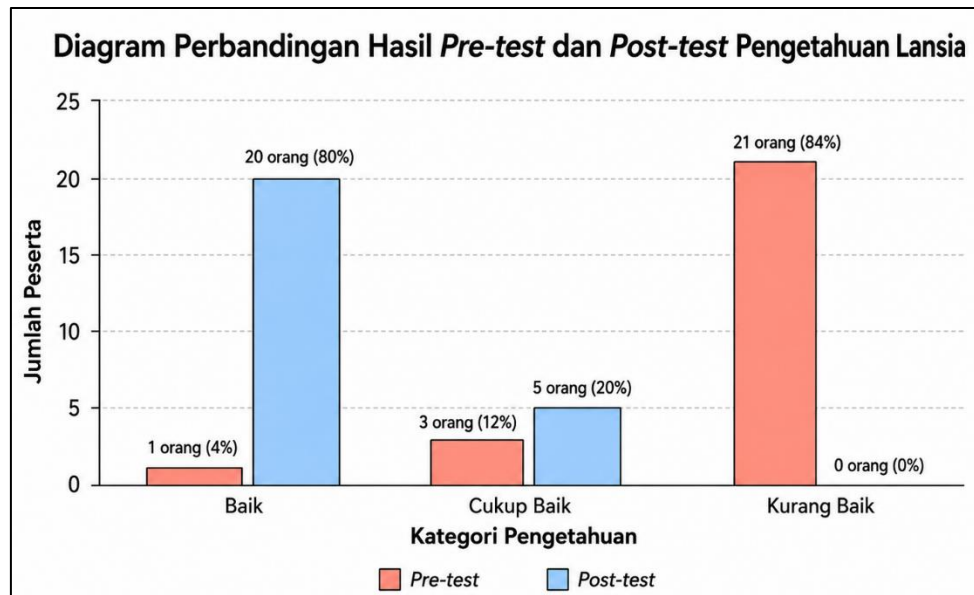
Perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* dilakukan untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi. Hasil perbandingan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang cukup jelas.

Tabel 4. Perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test*

No	Kategori Pengetahuan	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Perubahan
1	Baik	1 orang	20 orang	Meningkat 19 orang
2	Cukup Baik	3 orang	5 orang	Meningkat 2 orang
3	Kurang Baik	21 orang	0 orang	Menurun 21 orang

Total	25 orang	25 orang
-------	----------	----------

Sumber: Data primer, 2026.



Gambar 4. Diagram perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test*

Sumber: Data primer, 2026.

Berdasarkan Tabel 4, jumlah peserta dengan kategori pengetahuan baik meningkat dari 1 orang pada *pre-test* menjadi 20 orang pada *post-test*. Kategori cukup baik meningkat dari 3 orang menjadi 5 orang. Sementara itu, kategori kurang baik menurun dari 21 orang menjadi 0 orang. Perubahan ini menunjukkan bahwa edukasi pencegahan hipertensi melalui Posyandu memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan lansia.

Peningkatan kategori baik sebesar 19 orang menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu memahami materi yang diberikan. Penurunan kategori kurang baik dari 21 orang menjadi 0 orang juga menunjukkan bahwa edukasi berhasil mengurangi kesenjangan pengetahuan peserta terhadap pencegahan hipertensi. Hasil ini memperkuat bahwa kegiatan edukasi dapat menjadi strategi promotif dan preventif yang efektif dalam meningkatkan pemahaman lansia.

3.5 Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi pencegahan hipertensi melalui Posyandu Lansia di Desa Polo mampu meningkatkan pengetahuan peserta. Sebelum diberikan edukasi, sebagian besar peserta berada pada kategori kurang baik, yaitu 21 orang atau 84%. Setelah edukasi, mayoritas peserta meningkat ke kategori baik, yaitu 20 orang atau 80%, dan tidak ada lagi peserta yang berada pada kategori kurang baik. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi berkontribusi positif terhadap peningkatan pengetahuan lansia.

Peningkatan pengetahuan tersebut penting karena hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang sering terjadi pada lansia dan dapat menimbulkan komplikasi serius apabila tidak dikendalikan. Hipertensi dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, gangguan ginjal, dan penurunan kualitas hidup. Secara global, hipertensi juga menjadi masalah kesehatan dengan beban besar karena masih banyak penderita yang belum terdeteksi, belum mendapatkan pengobatan, atau belum mencapai pengendalian tekanan darah yang baik (NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC), 2021). Oleh karena itu, pemahaman lansia mengenai hipertensi menjadi bagian penting dalam upaya pencegahan.

Materi edukasi yang diberikan dalam kegiatan ini relevan dengan kebutuhan lansia karena mencakup aspek dasar yang perlu diketahui, yaitu pengertian hipertensi, faktor risiko, bahaya, pencegahan, dan pengendalian hipertensi. Pemahaman tentang faktor risiko penting agar lansia dapat mengenali kebiasaan yang dapat meningkatkan tekanan darah, seperti konsumsi garam berlebihan, kurang aktivitas fisik, berat badan berlebih, merokok, stres, dan rendahnya kesadaran menjaga pola

hidup sehat. Dengan mengetahui faktor risiko tersebut, lansia diharapkan lebih mampu melakukan pencegahan secara mandiri.

Edukasi tentang pembatasan konsumsi makanan asin menjadi salah satu materi penting karena asupan natrium berlebihan dapat meningkatkan risiko hipertensi. Selain itu, peserta juga diberikan pemahaman tentang pentingnya mengonsumsi makanan bergizi seimbang, memperbanyak sayur dan buah, serta melakukan aktivitas fisik ringan sesuai kemampuan. Aktivitas fisik secara teratur terbukti dapat membantu menurunkan tekanan darah istirahat dan mendukung kesehatan jantung serta pembuluh darah. Pada lansia, aktivitas fisik perlu disesuaikan dengan kondisi tubuh agar aman dan dapat dilakukan secara berkelanjutan.

Pencegahan hipertensi juga berkaitan erat dengan pengelolaan stres, istirahat cukup, menghindari rokok, dan kepatuhan terhadap anjuran tenaga kesehatan. Lansia yang telah memiliki riwayat hipertensi perlu memahami bahwa obat hipertensi tidak boleh dihentikan secara mandiri meskipun tubuh terasa sehat. Pemahaman ini penting karena penghentian obat tanpa arahan tenaga kesehatan dapat meningkatkan risiko tekanan darah tidak terkontrol dan memperbesar peluang terjadinya komplikasi.

Kegiatan edukasi melalui Posyandu Lansia menjadi strategi yang tepat karena Posyandu merupakan sarana kesehatan berbasis masyarakat yang dekat dengan peserta. Posyandu tidak hanya berfungsi sebagai tempat pelayanan kesehatan dasar, tetapi juga sebagai ruang edukasi yang dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia terhadap pencegahan penyakit tidak menular. Keterlibatan kader Posyandu juga penting karena kader dapat membantu menyampaikan pesan kesehatan secara berkelanjutan kepada lansia dalam kegiatan Posyandu berikutnya.

Penggunaan *pre-test* dan *post-test* dalam kegiatan ini juga memberikan gambaran objektif mengenai perubahan pengetahuan peserta. *Pre-test* menunjukkan kondisi pengetahuan awal peserta, sedangkan *post-test* memperlihatkan pemahaman setelah edukasi diberikan. Hasil *post-test* yang lebih baik dibandingkan *pre-test* menunjukkan bahwa peserta mampu menerima dan memahami materi edukasi. Dengan demikian, *pre-test* dan *post-test* dapat menjadi alat evaluasi sederhana yang relevan dalam kegiatan pengabdian masyarakat berbasis edukasi kesehatan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang peningkatan pengetahuan lansia mengenai pencegahan hipertensi melalui edukasi Posyandu di Desa Polo, dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat pengetahuan lansia sebelum diberikan edukasi masih tergolong rendah. Hal ini terlihat dari hasil *pre-test* yang menunjukkan bahwa 21 orang atau 84% peserta berada pada kategori kurang baik.
2. Tingkat pengetahuan lansia setelah diberikan edukasi mengalami peningkatan. Hasil *post-test* menunjukkan bahwa 20 orang atau 80% peserta berada pada kategori baik dan 5 orang atau 20% berada pada kategori cukup baik.
3. Perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta. Kategori baik meningkat dari 1 orang menjadi 20 orang, sedangkan kategori kurang baik menurun dari 21 orang menjadi 0 orang.
4. Edukasi kesehatan melalui Posyandu Lansia terbukti relevan sebagai strategi promotif dan preventif dalam meningkatkan pengetahuan lansia tentang pencegahan hipertensi.
5. Kegiatan edukasi yang disampaikan secara sederhana, langsung, dan disertai diskusi dapat membantu lansia memahami pengertian hipertensi, faktor risiko, bahaya, pencegahan, dan pengendaliannya dalam kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Puskesmas Bunta, Pemerintah Desa Polo, kader Posyandu Lansia Desa Polo, serta seluruh peserta lansia yang telah berpartisipasi dan mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Angraeni, F., & Ardhiyanti, L. P. (2025). Peningkatan Pengetahuan Pencegahan Hipertensi melalui Edukasi Media Leaflet pada Ibu PKK. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 9(3), 2950–2960. <https://doi.org/10.31764/jmm.v9i3.30261>
- Chudasama, Y. V., Khunti, K., Gillies, C. L., Dhalwani, N. N., Davies, M. J., Yates, T., & Zaccardi, F. (2020). Healthy Lifestyle and Life Expectancy in People with Multimorbidity in the UK Biobank: A Longitudinal Cohort Study. *PLOS Medicine*, 17(9), e1003332. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003332>
- Damayanti, W., Mahardika, A. A., Fitriani, A., Putri, S. M., Larasati, S., Setiawan, I., & Ovikariani. (2025). Penyuluhan Penggunaan Obat Hipertensi dan Pembuatan Minuman Anti Hipertensi kepada Masyarakat di Desa Sawahan, Ngemplak, Boyolali. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3(4), 1199–1206. <https://jurnalpengabdianmasyarakatbangsa.com/index.php/jpmba/index>
- Edwards, J. J., Deenmamode, A. H. P., Griffiths, M., Arnold, O., Cooper, N. J., Wiles, J. D., & O'Driscoll, J. M. (2023). Exercise Training and Resting Blood Pressure: A Large-Scale Pairwise and Network Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials. *British Journal of Sports Medicine*, 57, 1317–1326. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106503>
- Fakhrulloh, R. H., Setyawan, P., Aini, W. N., Poetri, M. A., Rindani, A. N. N., Fauziah, L. N., & Rusman, K. N. F. (2025). Inovasi Kegiatan Penanaman Timun Suri sebagai Upaya Pencegahan Hipertensi di Desa Mangkubumi, Kecamatan Sadananya, Kabupaten Ciamis. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3(4), 1212–1216. <https://jurnalpengabdianmasyarakatbangsa.com/index.php/jpmba/index>
- Ischak, W. I., Mobiliu, S., Domili, I., & Luawo, H. (2022). Edukasi Kesehatan sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Hipertensi. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(5), 4357–4366. <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i5.10798>
- Mancia, G., Kreutz, R., Brunstrom, M., Burnier, M., Grassi, G., Januszewicz, A., Muiesan, M. L., Tsioufis, K., Agabiti-Rosei, E., Algharably, E. A. E., Azizi, M., Benetos, A., Borghi, C., Brguljan Hitij, J., Cifkova, R., Coca, A., Cornelissen, V., Cruickshanks, J. K., Cunha, P. G., ... Kjeldsen, S. E. (2023). 2023 ESH Guidelines for the Management of Arterial Hypertension: The Task Force for the Management of Arterial Hypertension of the European Society of Hypertension: Endorsed by the International Society of Hypertension (ISH) and the European Renal Association (ERA). *Journal of Hypertension*, 41(12), 1874–2071. <https://doi.org/10.1097/HJH.0000000000003480>
- Maulida, I., Andodo, C., Latifah, U., & Prasetyawati, N. (2023). Peningkatan Pengetahuan tentang Diet Gizi untuk Penyakit Hipertensi dan Diabetes Melitus di Posyandu Lansia. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(6), 5493–5503. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i6.17809>
- NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC). (2021). Worldwide Trends in Hypertension Prevalence and Progress in Treatment and Control from 1990 to 2019: A Pooled Analysis of 1201 Population-Representative Studies with 104 Million Participants. *The Lancet*, 398, 957–980. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01330-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01330-1)
- Rahayu, S., Arifah, S., Widodo, A., Rahayuningsih, F. B., Kristinawati, B., Dewi, E., Tamelia, Y., Azizah, I. N., Baety, N. C. N., Pratiwi, J. S., Dinasti, T. W., Fauzan, A., & Ananta, D. S. (2024). Peningkatan Pengetahuan Kader 'Aisyiyah tentang Hipertensi melalui Kegiatan Edukasi Kesehatan. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 8(1), 194–202. <https://doi.org/10.31764/jmm.v8i1.19714>
- Rahman. (2025). Optimalisasi Pengabdian Masyarakat melalui Sosialisasi dan Pemeriksaan Kesehatan pada Lansia di Desa Mekar Jaya Kecamatan Moramo Utara Kabupaten Konawe Selatan Provinsi Sulawesi Tenggara. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3(4), 1447–1454. <https://jurnalpengabdianmasyarakatbangsa.com/index.php/jpmba/index>
- Rejeki, D. S. S., Wijayanti, S. P. M., & Nurlaela, S. (2024). Pemberdayaan Kader dan Petani dalam Pengendalian Hipertensi pada Petani di Desa Lingasari Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(8), 3116–3125. <https://jurnalpengabdianmasyarakatbangsa.com/index.php/jpmba/index>
- Sabia, S., Dugravot, A., Leger, D., Ben Hassen, C., Kivimaki, M., & Singh-Manoux, A. (2022). Association of Sleep Duration at Age 50, 60, and 70 Years with Risk of Multimorbidity in the UK: 25-Year Follow-Up of the Whitehall II Cohort Study. *PLOS Medicine*, 19(10), e1004109. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1004109>