

**PENCEGAHAN HIPERTENSI MELALUI PENYULUHAN DI  
GAMpong Pantee KECAMATAN INGIN JAYA  
KABUPATEN ACEH BESAR**

**PREVENTING HYPERTENSION THROUGH COUNSELLING in  
PANTEE VILLAGE, INGIN JAYA SUBDISTRICT, ACEH BESAR  
REGENCY**

Irma Hamisah<sup>1\*</sup>, Wirna Lita Astuti<sup>2</sup>, Alif Lia Rinzani<sup>3</sup>, Naziratul Nisa<sup>4</sup>, Aulia Oktaviani<sup>5</sup>  
<sup>(1-5)</sup> Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Aceh  
Jl. Muhammadiyah No.91, Batoh, Kec. Lueng Bata, Kota Banda Aceh, Aceh  
e-mail: \*irma.hamisah@unmuha.ac.id

***Abstrak***

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas di dunia, termasuk di Indonesia. Berdasarkan hasil skrining di Gampong Pantee, Kecamatan Ingin Jaya, Kabupaten Aceh Besar, ditemukan bahwa 65% dari 40 responden mengalami hipertensi. Hal ini menunjukkan rendahnya kesadaran masyarakat terhadap faktor risiko dan upaya pencegahan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai hipertensi melalui penyuluhan kesehatan yang dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh. Metode yang digunakan meliputi koordinasi dengan perangkat desa, persiapan materi dan media edukatif, pelaksanaan penyuluhan secara interaktif, serta evaluasi pemahaman peserta. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman masyarakat mengenai gejala, penyebab, dan pencegahan hipertensi serta munculnya kesadaran untuk menerapkan pola hidup sehat dan rutin memeriksa tekanan darah. Penyuluhan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan masyarakat tetapi juga mendorong perubahan perilaku menuju gaya hidup sehat. Kesimpulannya, kegiatan ini efektif dalam membangun kesadaran dini masyarakat terhadap hipertensi dan menjadi langkah awal dalam menurunkan prevalensi penyakit tersebut di Gampong Pantee.

Kata kunci: hipertensi, penyuluhan kesehatan, gaya hidup sehat, pencegahan penyakit, pengabdian masyarakat

***Abstract***

Hypertension is a major non-communicable disease and a leading cause of illness and death worldwide, including in Indonesia. A health screening in Gampong Pantee, Ingin Jaya District, Aceh Besar Regency, revealed that 65% of the 40 respondents had hypertension. This highlights a low level of public awareness regarding risk factors and prevention strategies. This community service project aimed to increase knowledge and awareness of hypertension through health education provided by lecturers and students from the Faculty of Public Health at Muhammadiyah University of Aceh. The methods used included coordinating with village officials, preparing educational materials, conducting interactive sessions, and evaluating the participants' understanding. The results showed a significant increase in the community's understanding of hypertension symptoms, causes, and prevention. Participants also demonstrated a new awareness of the importance of adopting a healthy lifestyle and regularly monitoring their blood pressure. The educational sessions not only improved knowledge but also motivated behavioral changes toward a healthier way of living. In conclusion, this project was effective in raising early

awareness of hypertension among the community and serves as a crucial first step in reducing the disease's prevalence in Gampong Pantee.

Kata kunci: hypertension, health education, healthy lifestyle, disease prevention, community service

## 1. PENDAHULUAN

*Non Communicable diseases* (NCD) yang disebut dengan penyakit tidak menular termasuk penyakit penyebab kematian di seluruh dunia yang menjadi tantangan Kesehatan paling utama dan dapat mengakibatkan naiknya angka morbiditas dan mortalitas. Setiap tahun, penyakit tidak menular (NCD) membunuh 41 juta orang yang setara dengan 74% kematian di seluruh dunia. 77% kematian akibat Penyakit tidak menular terjadi di negara rendah dan menengah. Menurut World Health Organization, empat jenis utama Penyakit tidak menular adalah penyakit kardiovaskular (penyakit jantung dan stroke), kanker, penyakit pernapasan kronik serta diabetes. Penyakit tidak menular merupakan penyakit kronis yang berlangsung sangat lama dan dapat berdampak jangka panjang yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti genetik, fisiologis, lingkungan dan perilaku. Faktor utama yang menyebabkan terjadinya penyakit kardiovaskular adalah hipertensi.

Di Indonesia, data RISKESDAS 2023 mencatat prevalensi hipertensi sebesar 30,8%, Angka tersebut menunjukkan bahwa hipertensi tidak hanya terjadi pada kalangan kelompok umur lansia, akan tetapi juga terjadi pada kelompok usia muda. Berdasarkan pengukuran Tensimeter, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) melaporkan bahwa prevalensi hipertensi pada kelompok usia 18-24 tahun sebesar 10,7% dan kelompok usia 25-34 tahun sebesar 17,4%. Sementara itu, beberapa daerah di Indonesia terjadi kasus hipertensi salah satunya di Aceh. Menurut ProfilDinkes Aceh 2021 Prevalensi hipertensi sebesar 67,1%. Berdasarkan hasil skrining yang dilakukan di Gampong Pantee, Kecamatan Ingin Jaya, Kabupaten Aceh Besar, sebanyak 65% dari 40 responden teridentifikasi mengalami hipertensi. Angka ini mencerminkan tingginya beban masalah

kesehatan di masyarakat, terutama terkait kurangnya kesadaran terhadap faktor risiko dan pencegahan hipertensi.

Hipertensi dapat disebabkan oleh berbagai faktor yang bersifat multifaktorial, baik dari aspek gaya hidup, faktor genetik, hingga kondisi lingkungan. Beberapa penyebab utama hipertensi antara lain pola makan yang tidak sehat seperti konsumsi garam yang tinggi, kurangnya asupan buah dan sayuran, kurangnya aktivitas fisik, konsumsi alkohol, dan kebiasaan merokok. Sayangnya, masih banyak masyarakat yang kurang memahami faktor-faktor tersebut dan belum melakukan upaya pencegahan secara optimal. Oleh karena itu, dibutuhkan intervensi berupa edukasi kesehatan sebagai salah satu strategi promotif dan preventif.

Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menimbulkan berbagai dampak negatif bagi kesehatan individu, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Dalam jangka pendek, hipertensi dapat menyebabkan sakit kepala, pusing, hingga gangguan penglihatan. Sementara dalam jangka panjang, hipertensi yang tidak ditangani secara tepat dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi serius.

Kegiatan penyuluhan tentang hipertensi yang dilakukan di Gampong Pantee merupakan bentuk pengabdian kepada masyarakat sekaligus penerapan ilmu yang telah dipelajari mahasiswa di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh. Pemilihan Gampong Pantee sebagai lokasi didasarkan pada hasil skrining tekanan darah yang menunjukkan tingginya prevalensi hipertensi di wilayah tersebut. Selain bertujuan memberikan edukasi, kegiatan ini juga menjadi wadah mahasiswa mengasah kemampuan komunikasi kesehatan dan meningkatkan kepedulian sosial terhadap permasalahan kesehatan masyarakat.

Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat Gampong Pantee mengenai pentingnya deteksi dini dan pencegahan hipertensi melalui pola hidup sehat, serta mendorong masyarakat untuk rutin memeriksakan tekanan darahnya. Dengan harapan, melalui kegiatan ini, masyarakat dapat lebih memahami risiko hipertensi, menerapkan gaya hidup sehat, dan secara aktif berkontribusi dalam menurunkan angka kejadian hipertensi di lingkungan mereka.

Hasil yang diharapkan dari kegiatan ini adalah mahasiswa mampu menerapkan ilmu dan keterampilan yang dimilikinya di bidang kesehatan secara nyata kepada masyarakat. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan memiliki kepedulian sosial yang tinggi dalam membantu meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pola hidup sehat, khususnya dalam upaya pencegahan hipertensi. Melalui kegiatan ini, masyarakat dapat memahami pentingnya menjaga pola makan yang sehat serta memperoleh pengetahuan tambahan terkait faktor risiko dan langkah-langkah pencegahan hipertensi melalui penyuluhan yang diberikan. Diharapkan pula, masyarakat terdorong untuk memeriksa tekanan darah secara rutin sebagai bentuk pencegahan dini terhadap kemungkinan terjadinya hipertensi.

## **2. METODE PENGABDIAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan pencegahan hipertensi di Gampong Pantee, Kecamatan Ingin Jaya, Kabupaten Aceh Besar, merupakan salah satu implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi yang dilaksanakan oleh dosen pengampu dan mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh pada tanggal 15 April 2025.

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat Gampong Pantee tentang pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin dan penerapan pola hidup sehat guna mencegah hipertensi dan komplikasinya. Berdasarkan hasil skrining awal, 65% dari 40 responden di Gampong Pantee teridentifikasi memiliki tekanan darah tinggi, menunjukkan urgensi dilakukannya edukasi dan pencegahan lebih lanjut di wilayah tersebut.

Metode pengabdian masyarakat ini dirancang secara sistematis, meliputi beberapa tahapan pelaksanaan yang detail sebagai berikut:

### **1. Koordinasi Awal**

Tahap pertama melibatkan koordinasi dengan perangkat desa Gampong Pantee. Tujuan koordinasi ini adalah untuk menentukan waktu, tempat, dan teknis pelaksanaan kegiatan penyuluhan. Hal ini penting untuk memastikan kegiatan berjalan lancar dan mendapatkan dukungan dari pihak desa.

**2. Persiapan Materi dan Media**

- 1) Penyusunan Materi Penyuluhan: Tim menyiapkan materi penyuluhan tentang hipertensi yang mencakup pengertian, gejala, bahaya jika tidak dikendalikan, serta penyebab utama seperti konsumsi garam berlebih, kurang aktivitas fisik, stres, dan faktor keturunan. Materi juga mencakup informasi mengenai pola hidup sehat untuk pencegahan, seperti makanan bergizi, olahraga, dan berhenti merokok.
- 2) Persiapan Media: Media yang disiapkan meliputi spanduk dan brosur edukatif. Brosur didesain agar mudah dipahami oleh masyarakat sebagai bahan bacaan lanjutan.
- 3) Peralatan: Disiapkan kuesioner hipertensi untuk mendukung kegiatan skrining.
- 4) Pengadaan Logistik: Pengadaan buah-buahan sebagai buah tangan, snack box untuk peserta, plakat, dan hadiah untuk kader serta perangkat desa juga dilakukan.

**3. Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan**

- 1) Waktu dan Lokasi: Kegiatan dilaksanakan pada hari Selasa, 15 April 2025, pukul 09.00-11.00 WIB, bertempat di Meunasah Gampong Pantee, Kecamatan Ingin Jaya, Kabupaten Aceh Besar.
- 2) Registrasi dan Pembukaan: Dimulai dengan pendaftaran peserta dan pembagian snack box, dilanjutkan dengan pembukaan acara oleh MC, serta kata sambutan dari Bapak Keuchik Gampong Pantee dan perwakilan kelompok mahasiswa.
- 3) Penyampaian Materi: Penyuluhan dilakukan dengan pendekatan ceramah dan interaktif. Materi disampaikan secara langsung kepada masyarakat Gampong Pantee menggunakan bahasa yang sederhana agar mudah dipahami.

- 4) Diskusi dan Tanya Jawab: Sesi diskusi dan tanya jawab diadakan untuk melibatkan partisipasi aktif dari peserta, memungkinkan masyarakat untuk bertanya dan mengulang kembali informasi yang diberikan.
- 5) Wawancara Hipertensi: Setelah penyuluhan, dilakukan wawancara bagi seluruh peserta dengan menanyakan gejala yang dirasakan sesuai kuesioner.
- 6) Pemberian Apresiasi: Mahasiswa menyerahkan plakat kepada gampong pante yang diwakili oleh Bapak Keuchik, dan pemberian bingkisan kepada Ibu Keuchik, Ibu Kader Lansia, dan Ibu Bidan Desa sebagai bentuk terima kasih atas partisipasi dan dukungan.
- 7) Penutupan dan Dokumentasi: Acara ditutup, diikuti dengan sesi foto bersama dan pembagian buah-buahan serta brosur kepada masyarakat sebagai ucapan terima kasih atas partisipasinya.

4. Evaluasi dan Harapan Hasil

- 1) Peningkatan Pengetahuan: Diharapkan masyarakat memperoleh informasi yang jelas dan mudah dipahami mengenai gejala, penyebab, dan cara pencegahan hipertensi.
- 2) Peningkatan Kesadaran: Masyarakat diharapkan sadar akan pentingnya pemeriksaan tekanan darah rutin dan mampu menerapkan pola hidup sehat seperti mengurangi konsumsi garam, berolahraga, dan berhenti merokok.
- 3) Dampak Positif: Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan secara berkala dan memahami bahwa hipertensi bisa terjadi tanpa gejala.

5. Monitoring dan Tindak Lanjut

Setelah kegiatan penyuluhan selesai, dilakukan evaluasi secara informal melalui tanya jawab dengan peserta untuk mengetahui sejauh mana materi dapat dipahami. Selain itu, tim pengabdian melakukan pengamatan langsung terhadap respon dan partisipasi warga selama kegiatan berlangsung.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan hipertensi dilaksanakan pada tanggal 15 April 2025 di Gampong Pantee, Kecamatan Ingin Jaya, Kabupaten Aceh Besar, pada pukul 09.00 sampai dengan 11.00 WIB, dengan jumlah peserta sebanyak 40 orang masyarakat Gampong Pantee.

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai penyakit hipertensi serta mengenalkan gejala-gejala yang sering dialami oleh penderita, seperti pusing, penglihatan kabur, lesu, nyeri kuduk, dan telinga berdengung. Materi disampaikan dengan cara ceramah interaktif, diskusi, dan sesi tanya jawab.

Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa masyarakat mulai memahami pentingnya mendeteksi gejala awal hipertensi sebagai bentuk pencegahan terhadap komplikasi penyakit yang lebih serius. Respons positif dari peserta terlihat dari antusiasme mereka saat menjelaskan kembali informasi yang diberikan.

Dalam kegiatan ini, peserta memperoleh pemahaman tentang definisi hipertensi, gejala-gejala umum, dan risiko kesehatan jika tekanan darah tinggi tidak dikendalikan. Materi disampaikan dengan bahasa yang sederhana serta contoh kasus yang relevan, sehingga mudah dipahami dan dikaitkan dengan kondisi sehari-hari. Penyuluh menjelaskan penyebab umum hipertensi seperti konsumsi garam berlebihan, kurangnya aktivitas fisik, stres, dan faktor keturunan, agar masyarakat lebih memperhatikan gaya hidup yang dapat memicu tekanan darah tinggi.

Masyarakat juga diedukasi untuk menerapkan pola hidup sehat, seperti makan bergizi, memperbanyak buah dan sayur, olahraga rutin, menghindari rokok, dan mengelola stres. Beberapa peserta menyampaikan niat untuk mulai mengurangi makanan asin dan lebih rutin beraktivitas fisik. Kegiatan ini juga menekankan pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin, dan diakhiri dengan pemeriksaan gratis bagi seluruh peserta. Penyuluhan ini memberikan manfaat praktis serta menjadi contoh pentingnya deteksi dini.

Selama kegiatan berlangsung, terlihat antusiasme yang tinggi dari peserta. Mereka aktif dalam sesi diskusi dan tanya jawab, bahkan sebagian besar mampu mengulang kembali informasi yang telah disampaikan. Beberapa warga juga berdiskusi lebih lanjut

dengan penyuluh setelah kegiatan selesai, menunjukkan ketertarikan mereka terhadap topik yang dibahas. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan masyarakat Gampong Pantee dapat lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan, terutama dalam mencegah dan mengendalikan hipertensi.

Pemahaman yang diperoleh diharapkan mampu mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat dan menjadikan pemeriksaan tekanan darah sebagai kebiasaan yang berkelanjutan. Langkah ini akan menjadi salah satu cara efektif dalam mencegah komplikasi akibat hipertensi dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan.

#### **4. SIMPULAN**

Penyuluhan yang dilaksanakan di Gampong Pantee memberikan dampak positif terhadap pemahaman masyarakat mengenai pentingnya menjaga tekanan darah tetap normal melalui upaya preventif yang sederhana namun efektif. Kegiatan ini berhasil membuka wawasan peserta tentang bahaya tekanan darah tinggi yang sering terjadi tanpa gejala dan bisa menimbulkan komplikasi serius jika diabaikan. Penyampaian materi yang interaktif membantu masyarakat menjadi lebih peduli terhadap kesehatan dirinya sendiri. Masyarakat mendapatkan pemahaman yang lebih dalam mengenai kondisi medis yang berkaitan dengan peningkatan tekanan darah dalam tubuh. Mereka mulai menyadari bahwa gangguan ini dapat muncul tanpa disadari dan bisa berdampak serius terhadap kesehatan organ penting jika tidak ditangani sejak awal.

Masyarakat diajak untuk mengenali kebiasaan sehari-hari yang ternyata berkontribusi besar terhadap meningkatnya tekanan darah. Pola makan yang tidak seimbang, minimnya aktivitas fisik, serta tingkat tekanan stres yang tidak terkendali menjadi faktor-faktor yang kini mulai diperhatikan oleh masyarakat setelah mendapatkan penjelasan dalam sesi penyuluhan.

Melalui edukasi yang disampaikan, masyarakat dapat melakukan perubahan perilaku yang lebih baik, seperti memperbaiki pola makan, rutin bergerak, dan menjauhi



kebiasaan buruk yang selama ini dianggap sepele. Kesadaran ini diharapkan menjadi awal dari pembentukan gaya hidup sehat dalam lingkungan keluarga maupun komunitas.

Masyarakat mulai memahami pentingnya melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala sebagai bagian dari deteksi awal terhadap potensi masalah yang mungkin terjadi. Kesadaran ini merupakan langkah awal yang penting dalam membangun budaya hidup sehat dan pencegahan terhadap penyakit kronis. Penyuluhan ini tidak hanya menjadi sarana edukatif, tetapi juga menjadi pemicu perubahan sikap dan tindakan masyarakat dalam menjaga kesehatan, khususnya dalam mengendalikan risiko hipertensi.

Masyarakat dapat menjalani pola hidup sehat, dalam penyuluhan ini mengajak masyarakat mengubah kebiasaan lama dengan menerapkan pola makan bergizi, melakukan olahraga secara rutin, dan menjauhi kebiasaan merokok. Gaya hidup sehat ini menjadi kunci utama dalam menjaga tekanan darah tetap stabil dan menghindari komplikasi penyakit lainnya.

#### 5. SARAN

1. Mempertahankan dan Meningkatkan Kegiatan Penyuluhan dimana kegiatan penyuluhan kesehatan seperti ini dapat terus dilaksanakan secara berkala di Gampong Pantee maupun gampong lainnya, sehingga masyarakat semakin memahami pentingnya menjaga tekanan darah dan menerapkan pola hidup sehat.
2. Melakukan edukasi tentang pola konsumsi makanan sehari-hari yang sehat dapat menjadi bagian penting dalam penyuluhan kesehatan kepada masyarakat. Materi penyuluhan sebaiknya disampaikan dengan cara yang sederhana, interaktif, dan mudah dipahami, agar pesan tentang pentingnya menjaga tekanan darah dan menerapkan pola hidup sehat lebih mudah diterima dan tertanam dalam kebiasaan masyarakat.
3. Membuat Media Edukasi yang Kreatif dimana menyusun dan menyebarkan media edukasi seperti poster, leaflet, atau video pendek tentang hipertensi, pola

makan sehat, dan pentingnya olahraga, yang bisa ditempel di posyandu, balai desa, sekolah, atau disebarluaskan melalui media sosial.

4. Memberikan pemahaman kepada masyarakat tentang bahaya hipertensi serta pencegahan yang dapat dilakukan terutama dengan menerapkan pola hidup sehat, dan terutama orang yang dengan resiko tinggi yaitu masyarakat yang merokok.
5. Penyuluhan sebaiknya juga disertai dengan praktik langsung tentang hipertensi, misalnya cara mengukur tekanan darah sendiri dan mengenali gejala awal hipertensi. Dengan begitu, penyuluhan jadi lebih menarik, mudah dipahami, dan bisa langsung dipraktikkan oleh masyarakat dalam kehidupan sehari-hari.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis berterima kasih kepada geuchik yang telah memandu acara dalam pelaksanaan kegiatan, kepada ibu dosen yang telah membimbing dalam pelaksanaan kegiatan, kepada teman-teman yang sudah ikut andil serta dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan hipertensi, dan berterima kasih kepada masyarakat yang sudah berpartisipasi dengan antusias nya dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan hipertensi yang dilakukan di Gampong Pantee, Kecamatan Ingin Jaya, Kabupaten Aceh Besar pada tanggal 15 April 2025. Yang telah bekerja sama dan ikut serta pada kegiatan ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- alodokter. 2023. "Hipertensi." alodokter. <https://www.alodokter.com/hipertensi?>
- American Heart Association. 2019. "Understanding Blood Pressure Readings Retrieved." <https://www.heart.org/en/healthtopics/highbloodpressure/understanding-bloodpressure-readings>.
- Appel, L.J., Moore, T.J., Obarzanek, E., Vollmer, W.M., Svetkey, L.P., Sacks, F.M., Bray, G.A., Vogt, T.M., Cutler, J.A., Windhauser, M.M., Lin, P.H., & Karanja, N. 1997. A Clinical Trial of the Effects of Dietary Patterns on Blood Pressure. *New England Journal of Medicine*, 336(16), 1117–1124.
- A et al. 2022. Merokok sebagai Faktor Risiko Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.

- BKPK. 2024. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- Carretero, O.A., & Oparil, S. 2000. Essential Hypertension. Part I: Definition and Etiology. *Circulation*, 101(3), 329–335.
- Dinkes Provinsi Kepulauan Riau. 2022. Profil Kesehatan Provinsi Kepulauan Riau Tahun 2022. Dinas Kesehatan Provinsi Kepri.
- dr. Airindya Bella. 2022. Pengukuran Tekanan Darah yang Benar dan Akurat. Diakses dari: [alodokter.com](http://alodokter.com)
- Kalidindi, S., Nguyen, T., & Patel, P. 2022. Public Health Interventions in Hypertension Control: Evidence and Application. *Global Health Reports*.
- Kemenkes RI. 2018. Laporan Nasional Riskesdas 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI. 2021. Tabel Klasifikasi Hipertensi Berdasarkan Tekanan Darah. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lukito. 2023. Studi Kohor Penyakit Tidak Menular (PTM) 2011–2021. Jakarta: Litbangkes.
- Marhaendra, B., Basyar, A., & Adrianto, I. 2016. Cara Membaca Hasil Tensimeter Digital dan Manual. Jakarta: Yayasan Penerbitan Medis.
- Martini, A., Roshifanni, L., & Marzela, D. 2018. Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 117–123.
- Pescatello, L.S., Franklin, B.A., Fagard, R., Farquhar, W.B., Kelley, G.A., & Ray, C.A. 2015. Exercise and Hypertension: American College of Sports Medicine Position Stand. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 47(11), 2272–2283.
- PERHI. 2024. Panduan Skrining Penyakit Tidak Menular di Indonesia. Perhimpunan Hipertensi Indonesia.
- Rahmawati, S. 2023. Klasifikasi Tekanan Darah Berdasarkan WHO. Diakses dari: [kemkes.go.id](http://kemkes.go.id)
- Ridho, M., Frethernety, R., & Widodo, Y. 2021. Stres sebagai Faktor Risiko Tekanan Darah Tinggi. *Jurnal Epidemiologi Indonesia*, 5(1), 22–29.

Suwanti, L., & Darsini, D.A. 2022. Konsep Skrining Penyakit Tidak Menular. Surabaya: Universitas Airlangga Press.

Whelton, P.K., Carey, R.M., Aronow, W.S., Casey, D.E., Collins, K.J., Dennison, H.C., dkk. 2018. 2017 ACC/AHA Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults. *Journal of the American College of Cardiology*, 71(19), e127–e248.

WHO. 2015. Guideline: Screening for Hypertension. Geneva: World Health Organization.

WHO. 2021. Hypertension Fact Sheet. Geneva: World Health Organization.