

PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI KELURAHAN MULYASARI KECAMATAN TAMANSARI

Firman Maulana¹, Miftahul Falah^{1*}, Asep Nurmansyah², Eva Siti Fatimah², Resna Rismayani¹, Ika Maelani¹, Andika Pratama¹, Alma Mutiara¹, Andi Suryadi¹, Alia Almunawaroh¹, Aldy Gusdyan¹, Ima Himatul¹, Kurnia Sari¹, Adela Nur¹, Salwa Selowmitha¹, Ade Fany Ilham¹, Natasya¹

¹ Departemen Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

² UPTD Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya

Informasi Artikel	ABSTRAK
Diterima: 01 November 2023 Direvisi: 10 Desember 2023 Terbit Online: 31 Desember 2023	Perilaku Hidup Bersih dan Sehat merupakan serangkaian perilaku atau tindakan yang bertujuan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan individu, keluarga, masyarakat, dan lingkungan. Dengan menerapkan PHBS maka akan mengurangi timbulnya resiko terkena berbagai penyakit salah satunya hipertensi. Perilaku yang berpotensi membahayakan kesehatan adalah kebiasaan merokok. Oleh karena itu, perlu dilakukan penanganan untuk mencegah hal tersebut. Tujuan pengabdian ini memberikan penyuluhan tentang hipertensi, PHBS dan bahaya merokok. Metode yang digunakan dalam penyuluhan Kesehatan ini adalah metode ceramah dan tanya jawab. Penyuluhan ini dilaksanakan di masjid Ar – Ruqiyah Kp.Kebon Kalapa Rt 03 pada 19 Desember 2023 dengan sasaran warga Masyarakat RW 017, Kelurahan Mulyasari, Kecamatan Tamansari, Kota Tasikmalaya dengan peserta sebanyak 31 orang dan pemateri penyuluhan dilakukan oleh mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. Diharapkan kegiatan ini dapat mengurangi risiko hipertensi dan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga perilaku kesehatan yang baik, sehingga mereka dapat terhindar dari berbagai risiko penyakit.
Kata Kunci Hipertensi, PHBS, Merokok, Penyuluhan	
Penanggung Jawab E-mail: miftahul@umtas.ac.id	

PENDAHULUAN

Kelurahan mulyasari khususnya di Rw 017 bukan sebuah desa yang bebas dari semua penyakit dan masalah kesehatan. Penyakit tidak menular menjadi salah satu masalah yang dihadapi dalam perkembangan status kesehatan saat ini, adanya pola penyakit dari penyakit menular ke penyakit tidak menular membuat tingginya prevalensi penyakit tidak menular

membawa dampak terhadap menurunnya produktivitas dan gangguan pada pemenuhan aktivitas sehari-hari contohnya adalah penyakit hipertensi. Penyakit tidak menular tidak dapat menularkan atau ditularkan kepada orang lain namun penyakit tidak menular dapat disebabkan oleh pola hidup, pola hidup modern saat ini yang merokok, minum alkohol, makan makanan yang tidak higienis, kurangnya

aktivitas fisik dapat membuat seseorang yang tidak memperhatikan akan kesehatan diri sendiri dapat membuat penyakit didalam tubuh dan merugikan diri (Talimbung, 2023).

Hipertensi adalah suatu keadaan di mana terjadi peningkatan tekanan darah di atas ambang batas normal yaitu 120/80mmHg. Batas tekanan darah yang masih dianggap normal adalah kurang dari 130/85 mmHg. Bila tekanan darah sudah lebih dari 140/90 mmHg dinyatakan hipertensi (batasan tersebut untuk orang dewasa di atas 18 tahun) (Oktaria et al., 2023).

World Health Organization (WHO) mengatakan bahwa hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Penderita hipertensi diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30- 79 tahun di seluruh dunia. Selain itu diperkirakan terdapat 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut. penderita hipertensi yang terdiagnosis dan telah dilakukan pengobatan didapatkan sekitar 42%. Sedangkan hanya 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi dapat mengontrol pola hidupnya. Salah satu target global penyakit tidak menular adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (WHO, 2021).

Menurut Kemenkes RI Di Indonesia prevalensi hipertensi berdasarkan usia mengalami peningkatan yang signifikan dari 31,6% pada rentang usia 35-44 tahun meningkat sebanyak 13,7% menjadi 45,3% pada rentang usia 45-54 tahun Sehingga semakin bertambahnya usia kejadian hipertensi terus mengalami peningkatan (Kemenkes RI, 2018).

Laporan Kementerian Kesehatan Indonesia (2019) mulai memasuki periode aging population, dimana terjadi peningkatan umur harapan hidup yang diikuti dengan peningkatan jumlah lansia. Di Indonesia mengalami peningkatan jumlah penduduk lansia dari 18 juta jiwa (7,56%) pada tahun 2010, menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) pada tahun 2019, dan dapat

diperkirakan akan terus meningkat dimana tahun 2035 menjadi 48,2 juta jiwa (15,77%) (Kemenkes RI, 2019).

Hal ini yang membuat hipertensi disebut sebagai silent killer, orang-orang akan tersadar memiliki penyakit hipertensi ketika gejala yang dirasakan semakin parah dan memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan. Ada banyak yang menyebabkan terjadinya hipertensi pada lansia. Diantaranya adalah umur, berat badan, konsumsi garam, dan aktifitas fisik. Hal ini disebabkan karena pada lansia semakin bertambahnya usia maka elastisitas kulit dan pembuluh darah akan menurun, sehingga menyebabkan terjadinya gangguan seperti kekakuan sendi-sendi dan aliran darah yang tidak normal menuju ke otak, seiring bertambahnya usia akan meningkatkan kejadian hipertensi (Gama, dkk., 2015; Tanjung et al., 2023)

Dan juga Pola makan yang kurang baik telah diidentifikasi sebagai faktor resiko utama/ penyebab utama penyakit kardiovaskular dan beberapa penyakit tidak menular lainnya. Perilaku konsumsi garam menurut Riskesdas tahun 2018 dengan frekuensi ≥ 1 kali perhari berkisar 29,3. Konsumsi garam dengan frekuensi 1-6 kali per minggu berkisar 43,2. Sedangkan frekuensi konsumsi garam ≤ 2 kali per bulan berkisar 27,5. Prevalensi lansia yang kurang mengkonsumsi buah dan sayur pada usia 45-49 tahun 94,5%, usia 50-54 tahun 94,1%, dan 55-59 tahun 94,2% (Kemenkes R.I, 2018).

Berdasarkan data pengkajian di RW 017 terdapat 27,7% masyarakat yang terkena penyakit hipertensi dan 47,6% masyarakat tidak minum obat anti hipertensi. Salah satu unsur penting dalam upaya peningkatan Indeks Pembangunan Manusia (IPM) bangsa Indonesia adalah derajat kesehatan. Derajat kesehatan sendiri tidak hanya ditentukan oleh pelayanan kesehatan, tetapi justru lebih dominan yaitu kondisi lingkungan dan perilaku kesehatan. Upaya untuk mengubah perilaku masyarakat agar mendukung peningkatan derajat kesehatan dilakukan

melalui program pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) (Asrina et al., 2023).

Adapun perilaku kesehatan yang dapat mengancam kesehatan yaitu merokok. Menurut Armstrong merokok adalah menghisap asap tembakau yang dibakar ke dalam tubuh dan menghembuskannya kembali keluar (Mufida & Isni, 2022).

Kebiasaan merokok ini juga menjadi masalah yang utama pada RW 017 ini dengan persentase 67,6% dalam keluarga ada yang merokok 88,6% kebanyakan yang merokok yaitu bapak, 58,8% merokok dimana saja. Perilaku kesehatan yang menjadi ancaman terhadap kesehatan akibat merokok semakin meningkat. Perilaku merokok adalah suatu kegiatan atau aktivitas merokok yang dimulai dari membakar, menghisap sampai menghembuskannya keluar sehingga menimbulkan asap rokok yang diukur melalui persepsi dan aktivitas terhadap merokok (Ibu & Tangga, 2023).

Menurut World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa rokok menyebabkan masalah kesehatan yang fatal yang menjadi penyebab kematian kurang lebih 6 juta orang pertahun. Risiko kematian akibat rokok pada perokok aktif lebih tinggi dibandingkan dengan perokok pasif. (Dinaria et al., 2023).

Indonesia merupakan negara peringkat ketiga dengan jumlah perokok terbanyak setelah China dan India. Budaya merokok di Indonesia yang awalnya dilakukan oleh orang dewasa sekarang mulai bergeser pada usia yang lebih muda (pada usia sekolah). Hasil Global Adult Tobacco Survey (GATS) 2021 yang diluncurkan Kementerian Kesehatan (Kemenkes), terjadi penambahan jumlah perokok dewasa sebanyak 8,8 juta orang, yaitu dari 60,3 juta pada 2011 menjadi 69,1 juta perokok pada 2021. Meskipun prevalensi merokok di Indonesia mengalami penurunan dari 1,8% menjadi 1,6% (Kemenkes, 2022).

Merokok masih menjadi masalah kesehatan yang belum terselesaikan. Merokok tidak hanya dilakukan oleh orang dewasa saja tetapi juga remaja dan anak-

anak. Alasan masyarakat masih merokok adalah rokok dapat menghilangkan rasa stress dan memberikan rasa tenang dan semangat bekerja, pergaulan dengan teman sebaya ataupun anggota keluarga.

Adanya Kegiatan ini berdasarkan hasil pengkajian masalah yang muncul di RW 017 kelurahan Mulyasari yaitu terkait hipertensi dan PHBS. Tujuannya untuk meningkatkan pengetahuan mengenai hipertensi, PHBS dan bahaya merokok bagi kesehatan. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka diperlukan adanya edukasi atau penyuluhan terkait hipertensi, PHBS dan bahaya bagi kesehatan. Penyuluhan ini diberikan khusus kepada masyarakat di RW 017 Kelurahan Mulyasari.

METODE

Metode yang digunakan dalam penyuluhan Kesehatan ini adalah metode ceramah dan tanya jawab. Penyuluhan ini dilaksanakan di masjid Ar – Ruqiyah Kp. Kebon Kalapa Rt 03 pada 19 Desember 2023 dengan sasaran warga Masyarakat RW 017, Kelurahan Mulyasari, Kecamatan Tamansari, Kota Tasikmalaya sebanyak 31 orang. Media yang digunakan yaitu berupa power point dan leaflet. Adapun rangkaian kegiatan yang dilaksanakan yaitu :

1. Pembukaan
2. Acara inti : penyuluhan terkait hipertensi, perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dan Bahaya merokok.
3. Evaluasi : Tanya dan jawab
4. Penutup

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini merupakan kegiatan yang dilakukan sebagai implementasi dari hasil Loka Karya Mini dan Musyawarah Masyarakat RW yang dilakukan oleh Mahasiswa S1 Keperawatan dengan Masyarakat RW 17 Kelurahan Mulyasari Kecamatan Tamansari dengan didampingi oleh Dosen Pembimbing Akademik dari Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya serta Dosen Pembimbing Lapangan dari UPTD Puskesmas Tamansari.



Gambar 1. Anggota Pengabdian Kepada Masyarakat

Penyuluhan dilaksanakan di Mesjid Ar-Ruqiah pada tanggal 19 Desember 2023. Penyuluhan lebih ditekankan pada hipertensi dan bahaya merokok yang dilakukan dengan metode ceramah menggunakan power point untuk memberikan materi secara langsung yang bertujuan agar Masyarakat mudah memahami dan mengerti terhadap materi yang akan disampaikan. Untuk memastikan agar pengetahuan pasien terkait hipertensi menjadi lebih baik, maka dibagikan leaflet kepada pasien untuk dapat dipelajari di rumah (Indriawati et al., 2018). Pemahaman tentang pengertian hipertensi, penyebab, gejala dan komplikasi yang di sebabkan hipertensi dapat dipelajari kembali di manapun mereka berada (Telaumbanua & Rahayu, 2020).

Dari hasil yang didapatkan peserta yang mengikuti kegiatan pemeriksaan golongan darah dan tekanan darah sebelum penyuluhan Kesehatan terdapat yaitu 54 orang. Sedangkan peserta yang mengikuti penyuluhan Kesehatan yaitu terdiri dari 31 orang



Gambar 2. Pemeriksaan Tekanan Darah



Gambar 3. Pemeriksaan Golongan Darah

Diadakannya pemeriksaan tekanan darah dan golongan darah sebelum penyuluhan Kesehatan adalah untuk memfasilitasi Masyarakat dalam pelayanan Kesehatan terutama dalam hal ini yaitu berkaitan dengan tekanan darah dan golongan darah. Dimana Masyarakat masih banyak yang belum mengetahui berapa tekanan darahnya dan apa golongan darahnya. Hal tersebut sejalan dengan hasil pengkajian yang telah dilakukan, yaitu terdapat 24,9% dari 169 orang yang belum mengetahui golongan darahnya di RW 17 Kelurahan Mulyasari Kecamatan Tamansari.



Gambar 4. Kegiatan Penyuluhan

Peserta penyuluhan dipersilahkan untuk bertanya secara aktif kepada pemateri untuk menanyakan hal hal yang belum

dipahami terkait dengan materi pencegahan hipertensi dan bahaya merokok. Penyuluhan dilakukan secara interaktif dengan menggunakan Bahasa yang mudah dimengerti warga sehingga suasana tidak monoton, tidak membosankan dan tidak membingungkan. Hal ini sejalan dengan saran dari peneliti sebelumnya oleh (Athiyya & Fitriani, 2021) dalam penyampaian pesan/informasi perlu meningkatkan penggunaan metode yang komunikatif dan partisipatif. Selain itu, proses penyampaian pesan/informasi dalam kegiatan penyuluhan dengan penggunaan media harus jelas, menarik dan interaktif, sehingga dapat meningkatkan kualitas pesan yang disampaikan



Gambar 5. Peserta Penyuluhan

Pada saat kegiatan penyuluhan dilaksanakan Sebagian besar peserta antusias. Rata-rata peserta bertanya mengenai makanan yang harus dihindari penderita hipertensi bahkan hingga jenis herbal yang dapat digunakan untuk mengurangi tingginya tekanan darah.

Begitupula terkait masalah Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta bahaya merokok, peserta bertanya mengenai cara untuk memulai perilaku tersebut.

Penerapan diet untuk mengatasi hipertensi adalah salah satu pendekatan non-farmakologi yang efektif dalam memodifikasi dan mengontrol tekanan darah. Namun, menerapkan diet hipertensi tidaklah mudah karena penderita perlu memiliki pemahaman yang mendalam tentang cara menerapkannya. Selain itu, ketaatan yang tinggi diperlukan agar

penderita dapat mengikuti diet hipertensi tersebut dengan benar (Adzra, 2022).

Metode DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) adalah panduan diet yang direkomendasikan untuk penderita hipertensi. Makanan yang dianjurkan dalam pedoman diet DASH idealnya terdiri dari nasi, lauk, sayuran, dan buah tanpa rasa asin yang dapat dirasakan ketika dicicip dan disajikan (Sativa Yan et al., 2018).

Hipertensi beserta komplikasinya dapat diatasi dan dicegah dengan mengonsumsi obat sesuai petunjuk medis atau tanpa obat melalui pemeliharaan gaya hidup yang sehat. Gaya hidup pada pasien hipertensi melibatkan ketaatan terhadap diet, penurunan berat badan, rutin berolahraga, pengurangan konsumsi tembakau, menerapkan diet rendah lemak dan kolesterol, menghindari merokok, mengurangi konsumsi alkohol, mengurangi asupan makanan kaya kalium, membatasi konsumsi kafein, serta mengelola stres, sambil secara teratur memantau dan mengendalikan tekanan darah (Adzra, 2022).

Selain diet hipertensi untuk mencegah bahaya penyakit lain yaitu dengan mulai menerapkan gaya hidup sesuai dengan pedoman Perilaku Hidup bersih dan Sehat (PHBS). Perilaku hidup bersih dan sehat seseorang memiliki keterkaitan yang erat dengan peningkatan kesehatan individu, keluarga, masyarakat, dan lingkungannya.

Dalam konteks Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di tatanan rumah tangga, terdapat 10 indikator yang perlu dilakukan oleh keluarga dan semua anggotanya. Sepuluh indikator tersebut adalah:

1. Melaksanakan persalinan oleh tenaga kesehatan.
2. Memberikan ASI (Air Susu Ibu) secara eksklusif.
3. Menimbang anak di bawah 5 tahun setiap bulan.
4. Menggunakan air bersih.
5. Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun.
6. Menggunakan jamban sehat.

7. Memberantas jentik nyamuk.
8. Mengonsumsi sayur dan buah setiap hari.
9. Melakukan aktivitas fisik setiap hari.
10. Tidak merokok di dalam rumah.

Dengan melakukan tindakan-tindakan tersebut diharapkan dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan individu, keluarga, masyarakat, dan lingkungan (Fajaruddin Natsir, 2019).

Terdapat tiga faktor yang masing-masing memiliki pengaruh tersendiri terhadap perilaku hidup bersih dan sehat. Ketiga faktor tersebut adalah faktor pemudah, faktor pemungkin, dan faktor penguat (Wati & Ridlo, 2020). Faktor pemudah (*predisposing factor*) mencakup aspek tingkat pengetahuan individu dan sikap mereka terhadap penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di masyarakat. Faktor ini menjadi dasar perilaku seseorang dan menjadi motivasi, dipengaruhi oleh kebiasaan, tradisi di lingkungan sekitarnya, keyakinan, tingkat pendidikan, serta faktor sosial ekonomi. Faktor kedua adalah pemungkin (*enabling factor*), yang berperan sebagai pemicu untuk memungkinkan terlaksananya suatu perilaku. Ini melibatkan ketersediaan alat atau fasilitas kesehatan di rumah tangga, seperti air bersih, peningkatan jumlah rumah sehat, tempat pembuangan sampah, dan ketersediaan jamban di setiap rumah. Faktor ketiga adalah penguat (*reinforcing factor*), yang mencerminkan sikap individu atau petugas, perilaku petugas kesehatan, serta dukungan dari tokoh agama dan masyarakat sebagai bentuk penguatan terhadap perilaku hidup bersih dan sehat.

Suasana selama penyuluhan yang melibatkan warga Masyarakat RT 17 selama berjalannya diskusi diketahui bahwa adanya Beberapa warga yang telah terdiagnosis hipertensi yang belum melakukan pengobatan secara teratur dan cenderung lebih memilih untuk melakukan Upaya pengobatan yang minimal dikarenakan tidak adanya kesadaran juga terlalu menganggap sepele masalah hipertensi ini. Selain itu Masyarakat mengatakan bahwa meskipun

dilakukan penyuluhan mengenai bahaya merokok akan tetap sulit untuk menyadarkan mereka bahwa rokok ini sangat berbahaya. Hal ini sejalan dengan pengabdian Masyarakat sebelumnya oleh (Setiawan et al., 2018) Mengubah perilaku masyarakat bukanlah hal yang mudah, butuh waktu yang cukup lama untuk memberikan kefahaman terhadap suatu penyakit sampai tumbuh kesadaran untuk mencegahnya sejak dini. Banyak penyakit muncul disebabkan oleh perilaku masyarakat yang tidak sehat, atau pola hidup yang tidak sehat, diantaranya hipertensi.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan Kesehatan tentang hipertensi, PHBS dan bahaya merokok serta pemeriksaan tekanan darah dan golongan darah yang dilakukan merupakan satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan Masyarakat terkait hal-hal tersebut yang penting untuk dipahami oleh Masyarakat terutama Masyarakat RW 17 Kelurahan Mulyasari Kecamatan Tamansari. Diharapkan dari kegiatan ini bisa menurunkan resiko hipertensi dan meningkatkan kesadaran Masyarakat akan pentingnya menjaga perilaku Kesehatan yang baik agar terhindar dari berbagai resiko penyakit. Penyuluhan ini merupakan salah satu wujud dari kegiatan tridharma, yang mencakup pengabdian kepada masyarakat dalam upaya promosi dan preventif untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

REFERENSI

- Adzra, S. (2022). Gambaran Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Pasien Penderita Hipertensi: Studi Literature Review Overview Of The Relationship Of Family Support With Hypertension Diet Compliance In Hypertension Patients: Literature Review Study. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (Sikontan)*, 1(2), 53–64.

- <https://doi.org/10.54443/Sikontan.V1i2.360>
- Asrina, A., Studi, P., Masyarakat, K., Masyarakat, F. K., & Indonesia, U. M. (2023). *Peningkatan Pengetahuan Mengenai Phbs Sebagai Program Promosi Kesehatan Pada Tatanan Sekolah Di Smpn 4 Sungguminasa Kabupaten Gowa*. 2(3), 440–454. <https://doi.org/10.55123/Abdikan.V2i3.2425>
- Athiyya, N., & Fitriani, L. (2021). *Penyuluhan Hipertensi Melalui Whatsapp Group Sebagai Upaya*. 4(April), 435–442.
- Dinaria, E., Candra, E., Marita, Y., Studi, P., Kesehatan, S., Stikes, M., & Ma, A.-. (2023). *Tentang Bahaya Merokok* 11-15(2), 197–205.
- Fajaruddin Natsir, M. (2019). *Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Tatanan Rumah Tangga Masyarakat Desa Parang Baddo Clean And Healthy Life Behavior At Household On Parang Baddo Village (Vol. 1)*.
- Ibu, S., & Tangga, R. (2023). *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. 80, 264–269.
- Indriawati, R., Usman, S., & Yogyakarta, U. M. (2018). *Pemberdayaan Masyarakat Sebagai Upaya Deteksi Dini Faktor Risiko Hipertensi*. 1(1), 59–63.
- Mufida, N., & Isni, K. (2022). *Pengaruh Edukasi Bahaya Merokok Terhadap Tingkat Pengetahuan Masyarakat Di Dusun Kandungan 02/03, Margodadi, Seyegan, Sleman*. *Insan Cita: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2). <https://doi.org/10.32662/Insancita.V4i2.1966>
- Oktaria, M., Hardono, H., Wijayanto, W. P., & Amiruddin, I. (2023). *Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Diet Hipertensi Pada Lansia (Correlation Between Knowledge With Attitude Towards Hypertension Dietary On The Elderly)*. 2(2), 69–75.
- Sativa Yan, L., Suharto, F., & Eridia. (2018). *Pengalaman Diet Lansia Perempuan Penderita Hipertensi*. In *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia* • (Vol. 2, Issue 1).
- <http://jurnal.umt.ac.id/index.php/jik/index65>
- Setiawan, H., Roslianti, E., Firmansyah, A., & Fitriani, A. (2018). *Promosi Kesehatan Pencegahan Hipertensi Sejak Dini*. 41–45.
- Talimbung, V. (2023). *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*. *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia (Jipmi)*, 2(3), 56–60.
- Tanjung, A. I., Mardiono, S., & Saputra, A. U. (2023). *Pendidikan Kesehatansenam Bugar Dalam Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Rsud Kayuagungtahun 2023*. *Jurnal Pengabdian Cendikia*, 2(4), 43–46.
- Telaumbanua, A. C., & Rahayu, Y. (2020). *Penyuluhan Dan Edukasi Tentang Penyakit Hipertensi*.
- Wati, P. D. C. A., & Ridlo, I. A. (2020). *Hygienic And Healthy Lifestyle In The Urban Village Of Rangkah Surabaya*. *Jurnal Promkes*, 8(1), 47. <https://doi.org/10.20473/Jpk.V8.I1.2020.47-58>