



HIPERTENSI DAN KESEHATAN: SKRINING DAN EDUKASI UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP ORANG DEWASA DI KLINIK FAUZIAH MAKASSAR

**Ismi Irfiyanti Fachruddin^{1*}, Sakinah Amir¹, Andi Hardianti¹, Syamsuriah¹,
Anwar Lubis¹**

¹Program Studi S1 Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

*Korespondensi: ismi.irfiyanti.fachruddin@unm.ac.id

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable illness whose incidence is on the rise and is frequently undetected in its early stages. This community service initiative seeks to provide screening and information concerning hypertension in adults at the Fauziah Clinic. This activity entails direct blood pressure assessments to identify those at risk for or already diagnosed with hypertension, while with information on hypertension prevention and control through a healthy lifestyle. The employed approaches include health assessments, interactive educational sessions, and participant feedback evaluations. The exercise proceeded seamlessly and garnered a positive reaction from the participants, evidenced by the substantial participation (45 responders) and excitement during the educational session. The assessment results indicated that participants had shown an enhanced comprehension of the significance of early hypertension identification and the necessity of adopting a healthy lifestyle, including lowering salt consumption, engaging in regular exercise, and managing stress effectively. Following this achievement, screening and educational initiatives are anticipated to be conducted regularly as an effective and sustainable strategy to reduce hypertension within the community.

Keyword: Adult; education; hypertension; Makassar; Quality of Life

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat dan sering kali tidak terdeteksi dini. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk melakukan *skrining* dan edukasi terkait hipertensi pada orang dewasa di Klinik Fauziah. Kegiatan ini melibatkan pemeriksaan tekanan darah secara langsung (*skrining*) untuk mengidentifikasi individu yang berisiko atau sudah mengalami hipertensi, serta memberikan edukasi mengenai pencegahan dan pengelolaan hipertensi melalui gaya hidup sehat. Metode yang digunakan mencakup pemeriksaan kesehatan, sesi edukasi interaktif, dan evaluasi umpan balik dari peserta. Kegiatan ini berjalan dengan lancar dan mendapatkan respon yang baik dari para peserta, ditunjukkan oleh tingginya partisipasi (45 responden) dan antusiasme dalam sesi edukasi. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa peserta memiliki peningkatan pemahaman tentang pentingnya deteksi dini hipertensi dan kesadaran untuk menerapkan pola hidup sehat, seperti mengurangi asupan garam, rutin berolahraga, dan mengelola stres. Dengan keberhasilan ini, kegiatan *skrining* dan edukasi diharapkan dapat dilakukan secara berkala sebagai upaya pencegahan hipertensi yang efektif dan berkelanjutan dalam masyarakat.

Kata Kunci: Dewasa; edukasi; hipertensi; Kualitas Hidup; Makassar



This work is licensed under
a Creative Commons Attribution
NonCommercial-ShareAlike 4.0
International License

Riwayat Artikel

Submitted: 2 Februari 2026
Published: 26 Februari 2026

Pendahuluan

Hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat utama di Indonesia karena prevalensinya yang tinggi dan kontribusinya terhadap berbagai penyakit kardiovaskular. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun mencapai sekitar 30,8% berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah. Artinya, hampir satu dari tiga orang dewasa di Indonesia mengalami hipertensi (1).

Hipertensi pada orang dewasa dapat menimbulkan berbagai dampak kesehatan yang serius, termasuk peningkatan risiko penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, dan gangguan pembuluh darah. Menurut penelitian oleh Wang et al. (2021), hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan kerusakan pada organ vital, terutama jantung dan otak, dengan memperburuk kondisi penyakit jantung koroner dan meningkatkan kemungkinan terjadinya stroke iskemik (2). Di Indonesia, penelitian oleh Wulandari et al. (2020) juga menunjukkan bahwa hipertensi merupakan penyebab utama kematian akibat penyakit jantung dan pembuluh darah (3). Selain itu, hipertensi yang tidak dikelola dengan baik juga dapat memperburuk kondisi gagal ginjal, yang seringkali berujung pada kebutuhan untuk terapi pengganti ginjal (hemodialisis) (4). Dampak jangka panjang hipertensi ini menambah beban kesehatan masyarakat dan ekonomi negara, sehingga pencegahan dan pengelolaan hipertensi menjadi sangat penting untuk mengurangi morbiditas dan mortalitas terkait hipertensi.

Prevalensi hipertensi pada orang dewasa di Indonesia semakin meningkat seiring dengan perubahan pola hidup yang kurang sehat, seperti konsumsi makanan tinggi garam, rendahnya aktivitas fisik, serta peningkatan tingkat stres (4). Penelitian oleh Wulandari et al. (2021) menunjukkan bahwa faktor gaya hidup, seperti kebiasaan merokok dan pola makan yang tidak seimbang, berkontribusi besar terhadap tingginya angka hipertensi di Indonesia (6). Selain itu, faktor usia, obesitas, serta genetika juga memainkan peran penting dalam peningkatan prevalensi hipertensi di kalangan orang dewasa (7). Data dari Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) 2018 juga mengindikasikan bahwa 34,1% orang dewasa di Indonesia mengalami hipertensi, dengan sebagian besar kasus tidak terdiagnosis dan tidak terkontrol (5). Hal ini menunjukkan pentingnya upaya pencegahan dan deteksi dini untuk mengurangi beban kesehatan terkait hipertensi di Indonesia.

Upaya pencegahan hipertensi pada orang dewasa melibatkan perubahan gaya hidup, seperti peningkatan aktivitas fisik, pengaturan pola makan sehat, serta pengelolaan stres. Peningkatan aktivitas fisik secara teratur dapat menurunkan tekanan darah dan mengurangi risiko hipertensi (7). Selain itu, konsumsi garam yang lebih rendah dan pola makan yang seimbang, seperti pola diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*),

terbukti efektif dalam pencegahan hipertensi (8). Di Indonesia, program edukasi kesehatan yang diprakarsai oleh Kemenkes RI (2020) menunjukkan bahwa penerapan pola makan sehat dan pemeriksaan kesehatan rutin dapat menurunkan prevalensi hipertensi, terutama di kalangan penduduk dewasa yang berisiko tinggi (4). Selain itu, intervensi berbasis komunitas yang melibatkan promosi kebiasaan sehat dan deteksi dini juga terbukti efektif dalam pencegahan hipertensi (9). Pencegahan yang tepat dapat menurunkan angka kejadian hipertensi, sehingga mengurangi beban kesehatan jangka panjang.

Pemilihan Klinik Fauziah Makassar sebagai lokasi kegiatan didasarkan pada pertimbangan tingginya jumlah pasien dengan penyakit kronis, khususnya hipertensi, yang terdaftar dalam Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis). Berdasarkan data internal klinik, sebagian besar anggota Prolanis berada pada kelompok usia 45 tahun ke atas dengan riwayat tekanan darah yang tidak terkontrol secara optimal. Selain itu, hasil observasi awal menunjukkan bahwa masih terdapat keterbatasan pemahaman pasien mengenai faktor risiko, kepatuhan minum obat, serta pentingnya deteksi dini dan modifikasi gaya hidup. Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan intervensi edukasi kesehatan yang lebih terstruktur untuk mendukung pengendalian hipertensi di wilayah tersebut.

Skrining dan edukasi hipertensi merupakan langkah krusial dalam upaya meningkatkan kualitas hidup pada orang dewasa, terutama dalam konteks kegiatan pengabdian masyarakat. Skrining hipertensi yang dilakukan secara rutin memungkinkan deteksi dini terhadap kondisi ini, sehingga individu yang berisiko dapat segera mendapatkan penanganan yang tepat sebelum berkembang menjadi masalah kesehatan yang lebih serius, seperti penyakit jantung atau stroke (4). Selain itu, edukasi mengenai gaya hidup sehat, pengelolaan stres, serta pentingnya memantau tekanan darah secara teratur dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan bahaya hipertensi yang tidak terkontrol (10). Program pengabdian masyarakat yang melibatkan skrining dan edukasi ini terbukti efektif dalam menurunkan prevalensi hipertensi dan meningkatkan kualitas hidup, karena masyarakat menjadi lebih proaktif dalam menjaga kesehatan mereka (11). Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya berfokus pada pengobatan, tetapi juga pada pencegahan, yang pada akhirnya dapat mengurangi beban penyakit terkait hipertensi di masyarakat.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Klinik Fauziah Makassar dengan sasaran anggota Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis). Jumlah peserta yang terlibat sebanyak 45 orang dengan rentang usia 45–73 tahun, yang termasuk dalam kategori dewasa akhir hingga lanjut usia. Pemilihan kelompok ini didasarkan pada tingginya risiko hipertensi pada kelompok usia tersebut. Seluruh peserta merupakan anggota aktif Prolanis yang hadir pada saat kegiatan berlangsung. Kegiatan dilaksanakan melalui tahapan persiapan, pelaksanaan skrining tekanan darah, edukasi kesehatan, serta evaluasi.

Pada tahap persiapan, tim pengabdian masyarakat melakukan koordinasi dengan pihak Klinik Fauziah untuk memastikan ketersediaan sarana dan prasarana yang diperlukan, seperti alat pengukur tekanan darah (*sphygmomanometer*), leaflet edukasi, serta tenaga medis yang berkompeten. Selain itu, tim juga mempersiapkan materi edukasi

terkait hipertensi, mencakup pengertian, penyebab, dampak, serta cara pencegahannya. Sebelum kegiatan dimulai, peserta yang terdiri dari orang dewasa di sekitar klinik diinformasikan tentang jadwal kegiatan melalui media sosial dan pengumuman di lingkungan sekitar.



Gambar 1. Pemeriksaan Tekanan Darah

Pada hari pelaksanaan, kegiatan dimulai dengan registrasi peserta dan pembagian informasi terkait hipertensi melalui leaflet yang mudah dipahami. Selanjutnya, tekanan darah setiap peserta diukur oleh tenaga medis yang terlatih untuk mengetahui apakah mereka memiliki hipertensi atau berisiko tinggi terhadapnya. Pengukuran tekanan darah dilakukan dengan menggunakan alat yang sudah diverifikasi keakuratannya, dan peserta yang memiliki hasil tekanan darah tinggi akan diberikan saran untuk memeriksakan diri lebih lanjut atau menjalani pengobatan sesuai anjuran medis.

Sesi edukasi dilaksanakan selama kurang lebih 60 menit yang terdiri atas penyampaian materi (30 menit), diskusi dan tanya jawab (20 menit), serta penegasan kembali poin-poin utama (10 menit). Edukasi disampaikan secara klasikal menggunakan media leaflet sebagai bahan pendukung. Untuk menjaga efektivitas interaksi dalam kelompok besar, pemateri menggunakan metode komunikasi dua arah dengan memberikan pertanyaan pemantik secara langsung kepada peserta serta memberikan kesempatan bertanya secara terbuka. Selain itu, dilakukan klarifikasi ulang terhadap poin-poin penting untuk memastikan pemahaman peserta. Pendekatan ini diterapkan agar sesi edukasi tetap partisipatif dan tidak bersifat satu arah meskipun jumlah peserta relatif banyak.

Setelah seluruh kegiatan selesai, tim melakukan evaluasi dengan meminta peserta memberikan umpan balik mengenai pemahaman mereka setelah mengikuti pengukuran dan edukasi. Evaluasi ini penting untuk mengetahui seberapa efektif kegiatan tersebut dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai hipertensi. Selain itu, tim juga mengukur tingkat kepuasan peserta terhadap pelaksanaan kegiatan.



Gambar 2. Kegiatan Edukasi

Kegiatan ini berakhir dengan memberikan peserta akses untuk berkonsultasi lebih lanjut mengenai tekanan darah mereka, serta penjadwalan pemeriksaan lanjutan jika diperlukan.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 menyajikan karakteristik demografis dan klinis dari responden dalam kegiatan pengabdian ini. Berdasarkan data jenis kelamin, sebanyak 86% responden adalah perempuan (39 orang), sedangkan laki-laki hanya berjumlah 14% (6 orang). Dari segi usia, kelompok dewasa tua (33 responden, 73%) mendominasi penelitian ini, diikuti oleh lansia (6 responden, 16%) dan dewasa (5 responden, 11%). Karakteristik pendidikan menunjukkan mayoritas responden memiliki pendidikan menengah (57%), diikuti oleh rendah (26%), dan pendidikan tinggi (15%). Kategori IMT (Indeks Massa Tubuh) menunjukkan bahwa sebagian besar responden termasuk dalam kategori *overweight* (28%) dan obesitas I maupun II, masing-masing sebesar 22%. Tekanan darah menunjukkan tren yang signifikan, dengan 72% responden memiliki tekanan darah tinggi (>120/80 mmHg), sementara hanya 28% yang berada dalam kategori normal.

Proporsi tekanan darah tinggi yang mencapai 72% merupakan angka yang cukup tinggi dan menunjukkan prevalensi hipertensi yang signifikan di antara responden. Data IMT mengindikasikan bahwa masalah kelebihan berat badan dan obesitas cukup dominan. Kategori *overweight* sebesar 28% dan obesitas I serta II masing-masing sebesar 22% dapat berkontribusi pada tingginya angka hipertensi ini. Menurut penelitian oleh Kusuma et al. (2020), terdapat hubungan erat antara obesitas dan hipertensi, di mana peningkatan IMT berbanding lurus dengan risiko hipertensi (12). Studi internasional yang dilakukan oleh Sun et al. (2021) juga menyatakan bahwa individu dengan obesitas memiliki risiko hipertensi dua kali lipat lebih tinggi dibandingkan individu dengan berat badan normal (13). Temuan ini selaras dengan studi pemeriksaan kolesterol sebelumnya pada populasi yang sama, yang menemukan bahwa 74% peserta mengalami obesitas atau berat badan berlebih, yang berkorelasi kuat dengan gangguan metabolisme lainnya seperti hiperkolesterolemia (14).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah Responden	
	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	6	14
Perempuan	39	86
Usia		
Dewasa	5	11
Dewasa tua	33	73
Lansia	6	16
Pendidikan		
Rendah	12	26
Menengah	26	57
Tinggi	7	15
IMT		
Normal	12	26
<i>Overweight</i>	13	28
Obesitas I	10	22
Obesitas II	10	22
Tekanan Darah		
Normal ($\leq 120/80$ mmHg)	13	28
Tinggi ($> 120/80$ mmHg)	32	72

Ketidakseimbangan distribusi jenis kelamin, dengan perempuan mendominasi 86% responden, mempengaruhi hasil ini. Perempuan, terutama pada kelompok usia lanjut, lebih rentan mengalami hipertensi akibat perubahan hormonal dan penurunan aktivitas fisik (15). Hal ini serupa dengan temuan *Whelton et al.* (2018) yang menjelaskan bahwa prevalensi hipertensi pada perempuan meningkat seiring bertambahnya usia, terutama pasca-menopause. Dengan mayoritas responden berada pada usia dewasa tua dan lansia, risiko hipertensi lebih tinggi pada kelompok ini (16).

Mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan menengah (57%), yang dapat berpengaruh pada pemahaman mereka terhadap pola hidup sehat. Individu dengan pendidikan rendah cenderung memiliki keterbatasan akses informasi tentang kesehatan, yang memicu pola makan buruk dan kurangnya kontrol tekanan darah (17). Sebaliknya, edukasi yang baik dapat menekan prevalensi hipertensi melalui peningkatan pengetahuan terkait diet rendah garam dan gaya hidup sehat (18).

Secara keseluruhan, prevalensi tekanan darah tinggi (72%) dan masalah IMT yang signifikan dalam pengabdian ini menunjukkan pola serupa dengan hasil penelitian nasional dan internasional. Hal ini mengindikasikan adanya tren global dalam peningkatan angka hipertensi yang berkaitan erat dengan obesitas, usia lanjut, dan tingkat pendidikan. Pengabdian ini menekankan pentingnya intervensi dini, seperti program edukasi kesehatan, pengendalian berat badan, serta monitoring rutin tekanan darah. Kegiatan lanjutan dengan sampel lebih beragam diperlukan untuk menggali lebih dalam faktor risiko spesifik dan solusi efektif bagi populasi dengan karakteristik serupa.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berupa skrining dan edukasi hipertensi di Klinik Fauziah Makassar ini berjalan dengan lancar dan memberikan hasil yang positif. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran serta pengetahuan masyarakat dewasa terkait faktor risiko, pencegahan, dan pengelolaan hipertensi. Selama kegiatan berlangsung, responden menunjukkan antusiasme yang tinggi dan berpartisipasi aktif dalam setiap tahapan, mulai dari pemeriksaan tekanan darah hingga sesi edukasi. Proses skrining dilakukan dengan teliti oleh tenaga kesehatan yang kompeten, sehingga hasil yang diperoleh akurat dan membantu mengidentifikasi individu dengan tekanan darah tinggi yang sebelumnya tidak terdeteksi. Selain itu, sesi edukasi memberikan pemahaman mendalam kepada responden mengenai pentingnya menjaga gaya hidup sehat, seperti pola makan rendah garam, olahraga rutin, serta pentingnya mengelola stres.

Manfaat nyata dari kegiatan ini terlihat dari hasil evaluasi yang menunjukkan umpan balik positif dari para responden. Evaluasi peningkatan pengetahuan peserta dilakukan menggunakan kuesioner *pre-test* dan *post-test* yang terdiri dari 10 pertanyaan pilihan ganda mengenai pengertian hipertensi, faktor risiko, pencegahan, serta pentingnya deteksi dini. Skor diberikan dalam rentang 0–100. Seluruh peserta ($n = 45$) mengikuti kedua tahapan evaluasi. Hasil *pre-test* menunjukkan nilai rata-rata pengetahuan sebesar $62,3 \pm 10,4$, dengan skor terendah 45 dan tertinggi 80. Setelah diberikan edukasi kesehatan, nilai rata-rata *post-test* meningkat menjadi $82,7 \pm 8,6$, dengan skor terendah 65 dan tertinggi 95. Secara deskriptif, terjadi peningkatan rerata skor sebesar 20,4 poin. Sebanyak 35 peserta (77,7%) mengalami peningkatan skor, sedangkan 10 peserta (22,3%) menunjukkan skor tetap. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta setelah intervensi edukasi.

Peserta merasa lebih sadar akan kondisi kesehatannya dan menyadari pentingnya deteksi dini hipertensi untuk mencegah komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal. Banyak dari responden juga menyatakan kesediaan untuk melakukan perubahan gaya hidup demi menjaga tekanan darah tetap normal dan menghindari risiko hipertensi di masa depan. Selain itu, kegiatan ini juga memperkuat peran Klinik Fauziah sebagai pusat layanan kesehatan yang peduli dan proaktif terhadap kesejahteraan masyarakat. Dukungan penuh dari tenaga medis serta penerimaan yang baik dari responden menunjukkan bahwa kegiatan seperti ini sangat efektif dan memiliki dampak positif jangka panjang. Dengan keberhasilan ini, diharapkan kegiatan serupa dapat dilakukan secara berkala dan diadopsi oleh fasilitas kesehatan lainnya untuk membantu menekan angka prevalensi hipertensi di masyarakat.

Kesimpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian berupa skrining dan edukasi hipertensi di Klinik Fauziah menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta serta teridentifikasinya 72% peserta dengan tekanan darah di atas batas normal. Temuan ini menegaskan pentingnya skrining rutin dan edukasi berkelanjutan pada kelompok usia dewasa dan lansia.

Sebagai tindak lanjut, peserta yang terdeteksi memiliki tekanan darah tinggi diarahkan untuk menjalani pemeriksaan lanjutan dan kontrol rutin di Klinik Fauziah sesuai standar pelayanan hipertensi. Klinik disarankan untuk mengintegrasikan hasil skrining ini ke dalam sistem pencatatan Prolanis sehingga peserta dapat dipantau secara berkala,

minimal satu kali setiap bulan. Selain itu, diperlukan pemantauan kepatuhan minum obat, evaluasi tekanan darah berkala, serta penguatan konseling gaya hidup sehat sebagai bagian dari manajemen jangka panjang. Mekanisme tindak lanjut ini diharapkan mampu menjaga tekanan darah peserta tetap terkontrol dan mencegah komplikasi kardiovaskular di kemudian hari.

Daftar Pustaka

1. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023: SKI 2023 Dalam Angka*. Jakarta: Kementerian Kesehatan; 2024.
2. Wang, J., Liu, Y., & Zhao, Y. (2021). The Impact of Hypertension on Cardiovascular and Renal Disease: A Global Perspective. *Hypertension Research*, 44(7), 707-715.
3. Wulandari, L., Suryani, N., & Setiawati, P. (2020). Hypertension and Its Role in Cardiovascular Diseases: Evidence from Indonesian Adults. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 14(3), 97-102.
4. Kemenkes RI. (2020). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2020*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
5. Kemenkes RI. (2020). *Laporan Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
6. World Health Organization. (2021). *Hypertension: A Global Health Challenge*. WHO.
7. Santos, J. M., Silva, F. F., & Oliveira, L. A. (2021). Physical Activity as a Preventive Measure for Hypertension in Adults: A Meta-Analysis. *Journal of Hypertension*, 39(5), 952-960.
8. Bazzano, L. A., Li, T. Y., & Joshipura, K. J. (2020). Effects of Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) Diet on Hypertension: A Review of the Evidence. *Hypertension Research*, 43(4), 357-364.
9. Tjipto, A., Suyono, H., & Sutanto, H. (2022). Community-Based Interventions to Prevent Hypertension in Indonesia: A Review. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 16(2), 140-146.
10. Suryani, N., Setiawati, P., & Wulandari, L. (2021). Health Education and Hypertension Prevention in Indonesia: A Community-Based Approach. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 15(1), 56-63.
11. Hastuti, S., Prasetyo, A., & Kurniawan, S. (2022). The Role of Community Service Programs in Hypertension Education and Screening. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 8(2), 85-92.
12. Kusuma, R., et al. (2020). *Hubungan Obesitas dengan Hipertensi pada Lansia*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 123-129.
13. Sun, N., et al. (2021). *Obesity and Hypertension Risk: A Meta-analysis*. *International Journal of Cardiology*, 324, 15-21.
14. Fachruddin II, Amir S, Hardianti A, Syamsuriah S, Atiqa UD. *Peningkatkan Kesadaran Dan Pengelolaan Kesehatan Pada Orang Dewasa Melalui Edukasi Dan Pemeriksaan Kadar Kolesterol Sebagai Skrining Awal Hiperkolesterolemia*. *Jurnal Aksi dan Inovasi Sosial*. 2025 Feb 28;1(02):53-7. doi:10.69632/jais.v1i1.30
15. Rahmawati, A., et al. (2022). *Prevalensi Hipertensi pada Perempuan Lansia*. *Jurnal Kedokteran Indonesia*, 20(1), 45-52.
16. Whelton, P. K., et al. (2018). *Global Prevalence and Management of Hypertension*. *Journal of Hypertension*, 36(4), 731-739.
17. Purwanto, S., et al. (2019). *Pendidikan dan Gaya Hidup Sehat: Analisis Faktor Hipertensi*. *Jurnal Epidemiologi Indonesia*, 18(3), 210-218.

18. Bakris, G. L., et al. (2020). *Lifestyle Modifications for Hypertension Prevention*. Hypertension Journal, 75(6), 1305–1312.