

## Penyuluhan Kesehatan Masyarakat dengan Penyakit Hipertensi di Kelurahan Paledang Kota Bogor

### *Public Health Counseling for Hypertension Patients in Paledang Village, Bogor City*

Solehudin Solehudin<sup>1\*</sup>, Emi Yuliza<sup>2</sup>, Nur Eni Lestari<sup>3</sup>, Nurul Ainul Shifa<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup>Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Indonesia Maju Jakarta, Indonesia

Alamat : Jl. Harapan No.50, RT.2/RW.7, Lenteng Agung, Kec. Jagakarsa, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta

Korespondensi penulis: [solehsolehudin412@gmail.com](mailto:solehsolehudin412@gmail.com)

#### **Article History:**

Received: November 30, 2024;

Revised: Desember 30, 2024;

Accepted: January 20, 2025;

Online Available: January 22, 2025;

**Keywords:** Melon, Juice, Health, Counseling, Hypertension-Exercise.

**Abstract:** Community service is one of the pillars of the Tri Dharma of Higher Education which aims to provide real contributions to improving community welfare. In this context, the community service program implemented in RW 03, Paledang Village, Bogor City, aims to educate and intervene in health problems, especially hypertension. Hypertension was chosen based on the results of initial data analysis which showed the prevalence of high blood pressure reaching 66% in the community. Activities included hypertension gymnastics, health education, and melon juice distribution, which were carried out in a participatory manner by nursing students and supervising lecturers. The implementation method consisted of three stages: planning through data collection and analysis, implementation of educational and promotive activities, and evaluation to identify obstacles and impacts of the program. The results showed an almost even distribution between men and women, with the majority of respondents in the middle adult age group (40–59 years) and secondary education level (high school/vocational high school). These findings indicate that a community-based education and intervention approach can increase public awareness of the importance of preventing and controlling hypertension. This program has a positive impact, both for the community and students, through direct application of knowledge, improving public health, and strengthening the role of the nursing profession in the community.

#### **Abstrak**

Pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu pilar Tri Dharma Perguruan Tinggi yang bertujuan memberikan kontribusi nyata bagi peningkatan kesejahteraan masyarakat. Dalam konteks ini, program pengabdian yang dilaksanakan di RW 03 Kelurahan Paledang, Kota Bogor, bertujuan untuk mengedukasi dan mengintervensi permasalahan kesehatan, terutama hipertensi. Hipertensi dipilih berdasarkan hasil analisis data awal yang menunjukkan prevalensi tekanan darah tinggi mencapai 66% di komunitas tersebut. Kegiatan meliputi senam hipertensi, penyuluhan kesehatan, dan pemberian jus melon, yang dilaksanakan secara partisipatif oleh mahasiswa profesi Ners dan dosen pembimbing. Metode pelaksanaan terdiri dari tiga tahap: perencanaan melalui pengumpulan dan analisis data, pelaksanaan kegiatan edukatif dan promotif, serta evaluasi untuk mengidentifikasi kendala dan dampak program. Hasil menunjukkan distribusi yang hampir merata antara laki-laki dan perempuan, dengan mayoritas responden berada pada kelompok usia dewasa menengah (40–59 tahun) dan tingkat pendidikan menengah (SMA/SMK). Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi dan intervensi berbasis komunitas dapat meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Program ini memberikan dampak positif, baik bagi masyarakat maupun mahasiswa, melalui penerapan ilmu secara langsung, peningkatan kesehatan masyarakat, dan penguatan peran profesi Ners di tengah masyarakat.

**Kata Kunci:** Jus Melon, Penyuluhan Kesehatan, Senam Hipertensi

## **1. PENDAHULUAN**

Pengabdian kepada masyarakat adalah salah satu pilar utama dalam pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi, selain pendidikan dan penelitian. Pengabdian kepada masyarakat bertujuan untuk memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat melalui penerapan ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya yang dikuasai oleh akademisi atau institusi pendidikan (Amalia, 2024). Pengabdian kepada masyarakat dapat didefinisikan sebagai kegiatan yang dilakukan oleh individu atau institusi untuk memberikan manfaat langsung kepada masyarakat, terutama dalam menjawab kebutuhan, menyelesaikan masalah, dan meningkatkan kualitas hidup (Elita et al., 2019). Pengabdian kepada masyarakat merupakan wujud nyata dari peran akademisi dan institusi dalam mendukung pembangunan masyarakat. Melalui kegiatan ini, diharapkan tercipta hubungan yang saling menguntungkan antara perguruan tinggi dan masyarakat, serta terwujudnya perubahan positif di berbagai aspek kehidupan masyarakat (Haerana et al., 2023).

Integrasi antara pengabdian kepada masyarakat dengan praktik profesi Ners dalam stase komunitas dan keluarga merupakan pendekatan strategis untuk menggabungkan pendidikan, penelitian, dan pelayanan kesehatan kepada masyarakat (Mukholid et al., 2021). Melalui integrasi ini, dosen dan mahasiswa profesi Ners dapat mengaplikasikan ilmu keperawatan secara langsung, sambil memberikan manfaat nyata kepada komunitas dan keluarga. Integrasi pengabdian kepada masyarakat dengan praktik profesi Ners dalam stase komunitas dan keluarga tidak hanya memberikan manfaat praktis bagi dosen dan mahasiswa, tetapi juga menciptakan dampak positif bagi masyarakat. Dengan pendekatan kolaboratif, berbasis kebutuhan, dan berkelanjutan, kegiatan ini dapat menjadi model yang efektif untuk meningkatkan kesehatan masyarakat sekaligus memperkuat peran profesi Ners di tengah masyarakat.

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, merupakan masalah kesehatan yang signifikan di masyarakat saat ini, baik secara global maupun di Indonesia. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa prevalensi hipertensi mencapai 33% pada tahun 2023, dengan dua pertiga penderitanya berada di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Jumlah penderita hipertensi diproyeksikan meningkat menjadi 1,5 miliar orang pada tahun 2025 (Ardiansyah & Widowati, 2024). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%, mengalami peningkatan dibandingkan dengan data sebelumnya. Menurut Kementerian Kesehatan RI, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 36% pada tahun 2023 (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023).

Hipertensi dikenal sebagai *silent killer* karena sering tidak menunjukkan gejala, namun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung, gagal ginjal, dan stroke. Pemerintah Indonesia telah melakukan berbagai upaya untuk mencegah dan mengendalikan hipertensi, termasuk edukasi masyarakat tentang pola hidup sehat, deteksi dini, dan pengendalian faktor risiko (Marbun & Hutapea, 2022). Edukasi kesehatan yang efektif sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pengelolaan hipertensi dan pencegahan komplikasi yang lebih serius (Windiramadhan et al., 2023). Kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan juga terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya deteksi dini dan pengendalian tekanan darah (Simamora & Saragih, 2019).

Tujuan pengabdian kepada masyarakat yaitu memberikan edukasi, pelatihan, dan layanan yang berdampak langsung pada kehidupan masyarakat. Mengembangkan potensi lokal untuk menciptakan masyarakat yang mandiri dan produktif.

## **2. METODE**

Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan bersama mahasiswa Ners Keperawatan stase komunitas dan keluarga di wilayah RW 03 Kelurahan Paledang, Kota Bogor. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dalam tiga tahap: perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Perencanaan dimulai dari melakukan pengumpulan data dengan menggunakan kuisioner yang di bagikan kepada masyarakat selama 3 hari. Data yang dikumpulkan, diolah dan dianalisa. Hasil analisa ditemukan salah satu masalah yaitu Hipertensi. Kemudian ditentukan rencana intervensi yang akan di berikan kepada masyarakat yaitu penyuluhan kesehatan, pemberian jus melon dan senam Hipertensi.

Pelaksanaan dilakukan dalam 3 (tiga) kegiatan yaitu senam Hipertensi, pemberian jus melon dan penyuluhan kesehatan. Senam Hipertensi, penyuluhan kesehatan dan pemberian jus melon dilaksanakan pada hari Kamis 19 Desember dan Sabtu 21 Desember 2024 pukul 09.00 – 10.10 wib di Majelis Asy Syam RW 03 Kelurahan Paledang, Kota Bogor. Kegiatan dihadiri oleh masyarakat, aparat kelurahan, mahasiswa dan dosen pembimbing. Kegiatan dimulai dengan pengukuran tekanan darah, sambutan-sambutan, penyuluhan kesehatan, senam dan pembuatan jus melon yang kemudian diberikan kepada semua yang hadir dalam kegiatan tersebut.

Tahap evaluasi dilakukan dengan mengidentifikasi kendala yang mungkin muncul selama kegiatan pengabdian. Hasil evaluasi disampaikan dalam laporan akhir pengabdian dan disertakan dalam naskah publikasi yang akan disusun oleh tim.

### 3. HASIL

Hasil pengumpulan data menggunakan kuisisioner di RW 03 Kelurahan Paledang, Kota Bogor sebanyak 288 KK dengan jumlah sampel 174, sebagai berikut:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Warga RW 03 Kelurahan Paledang Kota Bogor**

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki-laki	90	51,7
Perempuan	84	48,3
Total	174	100

Berdasarkan tabel 1, laki-laki memiliki proporsi yang sedikit lebih besar dibandingkan perempuan. Perbedaan antara frekuensi laki-laki dan perempuan adalah 6 orang (3,4%). Perbedaan ini menunjukkan distribusi yang cukup seimbang antara kedua kategori jenis kelamin. Data ini menunjukkan representasi yang hampir merata antara laki-laki dan perempuan dalam populasi yang dianalisis, dengan laki-laki memiliki sedikit keunggulan dalam jumlah.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Warga RW 03 Kelurahan Paledang Kota Bogor**

Usia	Frekuensi	Presentase
Dewasa Muda (20-39 tahun)	21	12,1
Dewasa Menengah (40-59 tahun)	90	51,7
Lanjut Usia (>60 tahun)	63	36,2
Total	174	100

Berdasarkan tabel 2, mayoritas responden berada dalam kelompok usia dewasa menengah (40-59 tahun). Representasi kelompok usia lanjut usia cukup signifikan, sedangkan kelompok dewasa muda relatif kecil dalam populasi ini. Hal ini mencerminkan karakteristik populasi yang cenderung lebih tua atau relevansi penelitian terhadap usia menengah ke atas.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Pendidikan Warga RW 03 Kelurahan Paledang Kota Bogor**

Pendidikan	Frekuensi	Presentase
SD	26	14,9
SMP	49	28,2
SMA/SMK	83	47,7
D3	5	2,9
S1	11	6,3
Total	174	100

Berdasarkan tabel 3, populasi responden didominasi oleh tingkat pendidikan menengah (SMA/SMK), diikuti oleh SMP dan SD. Tingkat pendidikan tinggi (D3 dan S1) relatif rendah, mengindikasikan bahwa mayoritas populasi memiliki akses terbatas ke pendidikan lanjut. Distribusi ini mencerminkan latar belakang sosial atau keterbatasan pendidikan pada populasi yang diteliti.

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tekanan Darah  
Warga RW 03 Kelurahan Paledang Kota Bogor**

<b>Tekanan Darah Tinggi</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase</b>
Tidak Darah Tinggi	59	34
Tekanan Darah Tinggi	115	66
Total	174	100

Berdasarkan tabel 4, mayoritas responden (66%) memiliki tekanan darah tinggi, menunjukkan bahwa dua per tiga dari populasi mengalami kondisi ini. Responden tanpa tekanan darah tinggi hanya mencakup sepertiga populasi (34%). Jumlah responden dengan tekanan darah tinggi lebih dari hampir dua kali lipat dibandingkan responden tanpa tekanan darah tinggi (selisih sebanyak 56 orang). Tekanan darah tinggi merupakan kondisi yang umum terjadi dalam populasi ini. Tingginya persentase responden dengan tekanan darah tinggi (66%) mungkin mengindikasikan risiko kesehatan yang signifikan, terutama jika penelitian ini terkait dengan faktor risiko penyakit kardiovaskular. Intervensi kesehatan yang ditujukan untuk menurunkan prevalensi tekanan darah tinggi mungkin menjadi relevan berdasarkan temuan ini.

Adapun kegiatan yang dilaksanakan dalam pengabdian kepada masyarakat, ditunjukkan pada beberapa gambar dibawah ini:



**Gambar 1 – 4: Kegiatan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat**

#### **4. DISKUSI**

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, adalah kondisi medis di mana tekanan darah seseorang berada di atas batas normal, yaitu tekanan sistolik  $\geq 140$  mmHg dan diastolik  $\geq 90$  mmHg. Hipertensi dapat terjadi pada berbagai kelompok usia. Menurut data, prevalensi hipertensi pada kelompok usia 18–24 tahun sebesar 13,2%; usia 34–44 tahun 31,6%; usia 45–54 tahun 45,3%; usia 55–64 tahun 55,2%; dan usia  $\geq 65$  tahun mencapai 63,2%. Meskipun prevalensi hipertensi tinggi, kesadaran masyarakat terhadap kondisi ini masih rendah. Diperkirakan hanya sepertiga kasus hipertensi yang terdiagnosis, dan dari jumlah tersebut, sebagian kecil yang mendapatkan pengobatan yang adekuat (Kemenkes RI, 2024).

Beberapa faktor risiko yang berkontribusi terhadap tingginya angka hipertensi di Indonesia antara lain pola makan tinggi garam, kurangnya aktivitas fisik, obesitas, konsumsi alkohol, dan merokok. Faktor genetik dan stres juga dapat mempengaruhi tekanan darah seseorang. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan komplikasi serius, seperti

penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal, dan kerusakan organ lainnya (Wang et al., 2023). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), hipertensi merupakan penyebab utama kematian di dunia, dengan sekitar 9,4 juta kematian setiap tahun terkait dengan kondisi ini (Muthia et al., 2024).

Pemerintah Indonesia telah melakukan berbagai upaya untuk menurunkan prevalensi hipertensi, termasuk melalui program edukasi kesehatan, promosi gaya hidup sehat, dan peningkatan akses layanan kesehatan. Masyarakat diimbau untuk rutin memeriksa tekanan darah, mengurangi konsumsi garam, berolahraga secara teratur, menjaga berat badan ideal, dan menghindari faktor risiko lain seperti merokok dan konsumsi alkohol (S. Wahyuni, 2020).

Penyuluhan kesehatan adalah upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya perilaku hidup sehat. Tujuan utamanya adalah mengubah perilaku individu, keluarga, dan komunitas agar lebih peduli dalam memelihara kesehatan pribadi dan lingkungan, sehingga tercapai derajat kesehatan yang optimal (Hutabarat & Simamora, 2022). Fungsi penyuluhan kesehatan, yaitu memberikan informasi yang akurat tentang kesehatan kepada masyarakat, mendorong individu dan kelompok untuk menerapkan perilaku hidup sehat, membantu masyarakat dalam mengakses layanan kesehatan yang diperlukan (Ondang et al., 2021).

Manfaat penyuluhan kesehatan adalah mendorong individu dan komunitas untuk mengadopsi kebiasaan hidup sehat, seperti pola makan seimbang dan kebersihan diri. Meningkatkan pemahaman masyarakat tentang berbagai isu kesehatan, sehingga mereka dapat membuat keputusan yang lebih baik terkait kesehatan (Kasarua et al., 2020).

Dengan informasi yang tepat, masyarakat dapat melakukan tindakan pencegahan terhadap penyakit menular dan tidak menular. Masyarakat yang teredukasi cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik karena mereka lebih sadar akan pentingnya kesehatan (Saraswati et al., 2022).

Penyuluhan kesehatan memainkan peran penting dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi di masyarakat. Melalui penyuluhan, individu dapat memperoleh informasi yang akurat mengenai faktor risiko, gejala, dan cara pengelolaan hipertensi, yang pada akhirnya dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku sehat. Penyuluhan kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi. Studi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam tingkat pengetahuan setelah diberikan penyuluhan (Karini et al., 2022).

Selain pengetahuan, penyuluhan juga dapat mengubah sikap dan perilaku individu dalam pencegahan dan pengelolaan hipertensi. Masyarakat menjadi lebih sadar akan pentingnya pola hidup sehat, seperti mengurangi asupan garam, rutin berolahraga, dan memantau tekanan darah secara berkala. Penelitian menunjukkan bahwa penyuluhan tentang hipertensi lebih efektif pada kelompok usia 45-60 tahun dibandingkan dengan usia 61-75 tahun. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan yang disesuaikan dengan karakteristik demografis dalam program penyuluhan. Penyuluhan yang efektif dapat meningkatkan kepatuhan penderita hipertensi terhadap regimen pengobatan dan anjuran medis, sehingga membantu dalam pengendalian tekanan darah dan mencegah komplikasi (W. Wahyuni et al., 2024).

Senam hipertensi merupakan salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Aktivitas fisik teratur, seperti senam, dapat membantu mengendalikan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup penderita (Syahrir et al., 2023). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi. Misalnya, penelitian oleh Dwisetyo et al. (2023) menemukan bahwa senam hipertensi berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah masyarakat di Kelurahan Pineleng 2 Kabupaten Minahasa (Dwisetyo et al., 2023).

Senam hipertensi mendorong masyarakat untuk lebih aktif secara fisik, yang merupakan salah satu faktor penting dalam pengendalian hipertensi. Aktivitas fisik teratur dapat meningkatkan elastisitas pembuluh darah dan menurunkan resistensi perifer, sehingga membantu menurunkan tekanan darah (Abdul & Nurhayati, 2023). Dengan rutin melakukan senam hipertensi, penderita dapat merasakan peningkatan kualitas hidup, seperti peningkatan energi, perbaikan mood, dan penurunan stres, yang semuanya berkontribusi pada pengendalian tekanan darah (Hasibuan et al., 2024). Kegiatan senam hipertensi sering disertai dengan edukasi mengenai pola hidup sehat, yang dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya pengendalian hipertensi dan pencegahan komplikasinya (Purwandari et al., 2024).

Jus melon telah diteliti sebagai terapi non-farmakologis yang potensial untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Kandungan kalium yang tinggi dalam melon berperan dalam vasodilatasi, yaitu pelebaran pembuluh darah, yang dapat membantu menurunkan tekanan darah (Safirah & Putra, 2023). Studi oleh Marliani dan Rosmiyati (2021) menunjukkan bahwa konsumsi jus melon efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum intervensi adalah 154 mmHg, yang menurun menjadi 133 mmHg setelah pemberian jus melon (Marliani & Rosmiyati, 2021).

Melon mengandung kalium yang dapat membantu menurunkan tekanan darah dengan cara melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan ekskresi natrium melalui urine. Kandungan kalium dalam melon membantu menyeimbangkan efek natrium dalam tubuh, yang berperan dalam pengendalian tekanan darah (Pitayanti & Yuliana, 2023). Melon juga kaya akan air dan serat, yang berkontribusi pada hidrasi dan kesehatan sistem pencernaan. Hidrasi yang baik sangat penting bagi fungsi jantung dan sirkulasi darah yang optimal, sehingga dapat mendukung upaya menurunkan tekanan darah. Konsumsi melon secara teratur dapat menjadi bagian dari pola makan sehat yang direkomendasikan untuk penderita hipertensi (Aminati & Yastutik, 2024).

Menurut penulis, pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada upaya pencegahan dan pengelolaan penyakit hipertensi melalui penyuluhan kesehatan, senam hipertensi, dan pemberian jus melon telah terbukti memberikan dampak positif. Penyuluhan kesehatan memberikan edukasi kepada masyarakat tentang pentingnya pola hidup sehat, deteksi dini, dan manajemen hipertensi. Dampaknya meliputi peningkatan pengetahuan, perubahan perilaku hidup sehat, dan kepatuhan terhadap pengelolaan hipertensi. Edukasi ini juga memperkuat partisipasi masyarakat dalam upaya preventif.

Senam hipertensi merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif untuk menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup penderita. Aktivitas fisik yang terstruktur membantu meningkatkan elastisitas pembuluh darah, menurunkan resistensi perifer, dan mengurangi stres. Senam ini juga mendorong masyarakat untuk lebih aktif dan sehat secara fisik.

Pemberian jus melon, yang kaya akan kalium, merupakan alternatif terapi alami untuk membantu mengontrol tekanan darah. Konsumsi rutin jus melon dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, terutama pada kelompok lansia, dengan mendukung fungsi pembuluh darah yang sehat dan membantu ekskresi natrium.

## **5. KESIMPULAN**

Intervensi penyuluhan kesehatan, senam hipertensi, dan konsumsi jus melon mencerminkan pendekatan holistik dalam menangani hipertensi di masyarakat. Kombinasi edukasi, aktivitas fisik, dan asupan nutrisi yang tepat berkontribusi signifikan dalam menurunkan prevalensi hipertensi, meningkatkan kualitas hidup penderita, serta mengurangi risiko komplikasi penyakit. Strategi ini menunjukkan bahwa program pengabdian kepada masyarakat memiliki dampak besar dalam mempromosikan kesehatan masyarakat secara

berkelanjutan.

## **PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS**

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada pihak-pihak yang telah berkontribusi, sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat terlaksana tanpa kendala yang berarti. Ucapan terimakasih tidak lupa kami sampaikan juga kepada masyarakat dan aparat kelurahan yang telah mengikuti kegiatan pengabdian.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Abdul, D. F., & Nurhayati, N. (2023). Penerapan Senam Hipertensi Pada Lansia Untuk Menurunkan Tekanan Darah. *Jurnal Mitrasedhat*, 12(2), 167–175. <https://doi.org/10.51171/jms.v12i2.343>
- Amalia, N. (2024). Tridharma Perguruan Tinggi untuk Membangun Akademik dan Masyarakat Berpradaban. *Karimah Tauhid*, 3(4), 4654–4663. <https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v3i4.12886>
- Aminati, F. R., & Yastutik, I. Y. (2024). Pengaruh Pemberian Jus Melon Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Lansia Di Desa Ketegan. *Prima Wiyata Health*, 5(1), 38–43. <https://doi.org/10.60050/pwh.v5i1.63>
- Ardiansyah, M. Z., & Widowati, E. (2024). Hubungan Kebisingan dan Karakteristik Individu dengan Kejadian Hipertensi pada Pekerja Rigid Packaging. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 8(1), 141–151. <https://doi.org/10.15294/higeia.v8i1.75362>
- Dwisetyo, B., Suranata, F. M., & Tamarol, W. (2023). The Effect of Hypertension Exercises on Changes in People's Blood Pressure. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 4(2), 74–80. <https://doi.org/10.36590/kepo.v4i2.646>
- Elita, F. M., Hidayat, Y., Rachmawati, E., Herawati, T., Paskarina, C., Arifianti, R., & Setianti, Y. (2019). Strategi Intergrasi Tridharma Perguruan Tinggi. Unpad Press.
- Haerana, H., Fatmawati, F., Asdar, A., & Fatmawada, F. (2023). Pemberdayaan Masyarakat: Teori dan Praktik. Widina Media Utama.
- Hasibuan, R., Tumanggor, S. R., Zulfa, A. I., Putri, R., Aminah, S., & Anggraini, Y. (2024). Pengaruh senam prolanis terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/prepotif.v8i1.23276>
- Hutabarat, N. I., & Simamora, J. P. (2022). The Effectiveness of Health Counseling on the Increase of Pregnant Women's Knowledge In Prevention Of Covid-19 in Tarutung, Tarutung District. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS.Dr. Soetomo*, 8(2), 199. <https://doi.org/10.29241/jmk.v8i2.957>

- Karini, T. A., Syahrir, S., W, S. S. R., Lestari, N. K., & Mardiah, A. (2022). Penyuluhan Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Hipertensi. *Sociality: Journal of Public Health Service*, 1(1), 72–79. <https://doi.org/https://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/sjphs/>
- Kasarua, Y. D., Yuliana, W., & Winarni, S. (2020). Penyuluhan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan (Tahu) Ibu Tentang Varicella. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 10(1), 39–43. <https://doi.org/https://doi.org/10.54040/jpk.v10i1.187>
- Kemendes RI. (2024). *Buku Pedoman Hipertensi 2024*. Kemendes RI.
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi. *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.56586/pipk.v2i2.272>
- Marbun, W. S., & Hutapea, L. M. N. (2022). Penyuluhan Kesehatan pada Penderita Hipertensi Dewasa terhadap Tingkat Pengetahuan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 89–99. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i1.4170>
- Marliani, E., & Rosmiyati, R. (2021). Pengaruh konsumsi jus melon terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 15(3), 490–498. <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i3.1900>
- Mukholid, A., Taufik, M. S., Pido, N. W. T., Nurhidayah, D., Fitriana, E., Saba, K. R., Fauziah, F., Kusumawati, H., Andni, R., Yuliatun, Y., Ulfah, A. K., Biduri, F. N., Margiati, M., Noer, R. M., Mustikasari, M., Yulianti, Y., Bhimadi, T., Astuti, D. P. J., & Haya, N. (2021). Pendidikan Melalui Daring. In *Darma Cendekia*. *Akademia Pustaka*. <https://doi.org/10.60012/dc.v1i2.8>
- Muthia, A., Efanti, E., & Tyas, D. A. (2024). Peningkatan Pengetahuan Warga Rt 05 Rw 01 Pondok Labu Terhadap Alur Pelayanan Penyakit Hipertensi Di Fasilitas Kesehatan Dan Rumah Sakit. *Jurnal Abdimas Jatibara STIKES Yayasan RS Dr. Soetomo*, 2(2), 34–43.
- Ondang, M., Engkeng, M., Raule, S., & H, J. (2021). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan terhadap Perilaku Masyarakat dalam Pengelolaan Sampah di Desa Kaneyan Kecamatan Tareran Kabupaten Minahasa Selatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(3), 82–88. [https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/33646?utm\\_source=chatgpt.com](https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/33646?utm_source=chatgpt.com)
- Pitayanti, A., & Yuliana, F. (2023). Edukasi Jus Melon Sebagai Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah. *Jurnal Mengabdikan Masyarakat Mengabdikan Nusantara*, 2(2), 10–15. <https://doi.org/https://doi.org/10.58374/10.58374/jmmn.v2i2.142>
- Purwandari, N. P., Putri, D. S., Ridholloh, B. N., Irsyad, M. Y., Maulidika, N. H., Sari, P. A., & Ismayati, W. (2024). Penerapan Senam Ergonomik terhadap Penurunan Tekanan Darah. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Kesehatan*, 1(1), 33–39. <https://doi.org/10.70109/jupenkes.v1i1.5>
- Safirah, S. A. B., & Putra, D. A. (2023). The Influence of Melon Juice Consumption on Blood Pressure. *Darussalam Nutrition Journal*, 7(2), 90–103. <https://doi.org/10.21111/dnj.v7i2.10706>
- Saraswati, A., Suharmanto, Pramesona, B. A., & Susianti. (2022). Penyuluhan Kesehatan untuk

- Meningkatkan Pemahaman Kader Tentang Penanganan Stunting pada Balita. *Sarwahita*, 19(01), 209–219. <https://doi.org/10.21009/sarwahita.191.18>
- Simamora, R. H., & Saragih, E. (2019). Penyuluhan kesehatan terhadap masyarakat dengan media audiovisual. *JPPM (Jurnal Pendidikan Dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 6(1), 24–31. <https://doi.org/10.21831/jppm.v6i1.20719>
- Syahrir, S., Tri Addya Karini, W, S. S. R., Lestari, N. K., Mardiah, A., Nuriyah, I., Jannah, M., Nur, S. A., Baharuddin, N. A., Ariyani, F., & Ayudia, I. (2023). Senam Anti Hipertensi Sebagai Upaya Penurunan Tekanan Darah. *Sociality: Journal of Public Health Service*, 2, 36–43. <https://doi.org/10.24252/sociality.v2i1.35305>
- Wahyuni, S. (2020). Dukungan Keluarga dan Manajemen Hipertensi. *The Indonesian Journal of Health Science*, 12(2), 199–208.
- Wahyuni, W., Haq, A. D., Ardiansyah, M., Fellyta, J., Khairunnisa, P. W., Defirsty, L., Rofiq, R. A. A., Saly, F. F., Prayudipta, J. S., & Saffanah, D. N. (2024). Penyuluhan Kesehatan Terkait Penyakit Hipertensi Dan Diabetes Melitus Pada Masyarakat Desa. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 8(3), 2813–2823. <https://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm/article/view/22901>
- Wang, Y., Ye, C., Kong, L., Zheng, J., Xu, M., Xu, Y., Li, M., Zhao, Z., Lu, J., Chen, Y., Wang, W., Ning, G., Bi, Y., & Wang, T. (2023). Independent Associations of Education, Intelligence, and Cognition with Hypertension and the Mediating Effects of Cardiometabolic Risk Factors. *Hypertension*, 80(1), 192–203. <https://doi.org/10.1161/Hypertensionaaha.122.20286>
- Windiramadhan, A. P., Carsita, W. N., & Riyanto, R. (2023). Penyuluhan Kesehatan Tentang Manfaat Jus Belimbing Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Reswara: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 452–459. <https://doi.org/10.46576/rjpkm.v4i1.2478>