

Edukasi Kesehatan : Penatalaksanaan Hipertensi dalam Pengelolaan Makanan pada Budaya dan Tradisi Masyarakat Minangkabau di Korong Sibaruas Nagari Pilubang

Alpices¹, Mechi Silvia Dora², Suci Ramadani³, Muhammad Ravil⁴

^{1,2,3,4} Prodi S1 Keperawatan, STIKes Piala Sakti Pariaman, Indonesia

Received : 26 Januari 2026, Revised : 5 Februari 2026, Published : 18 Februari 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Alpices

E-mail: alpices78@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular tapi penyakit ini berbahaya bagi kesehatan sehingga bisa menyebabkan kematian. Salah satu faktor penyebabnya adalah pola makan dan gaya hidup yang tidak sehat. Budaya dan tradisi masyarakat Minangkabau dalam pengolahan makanan terkenal dengan ciri khas makanan Rendang dengan santan yang kental serta mengandung tinggi lemak. Makanan dengan santan berlebih dan berlemak beresiko tinggi terhadap peningkatan tekanan darah dan kolesterol. Edukasi kesehatan merupakan suatu pendidikan kesehatan yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat untuk melakukan pola hidup sehat. Edukasi kesehatan diberikan melalui media leaflet dan Buku Saku tentang penatalaksanaan hipertensi pada masyarakat terkhusus masyarakat Minangkabau di Korong Sibaruas Nagari Pilubang Kec. Sungai Limau. Setelah diberikan edukasi kesehatan 85% masyarakat paham tentang materi yang diberikan dan sudah menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang penatalaksanaan hipertensi serta cara pengolahan makanan yang sehat pada budaya masyarakat Minangkabau. Dapat disimpulkan bahwa edukasi kesehatan sangat bermanfaat bagi masyarakat terkhusus masyarakat minangkabau yang kurang terpapar tentang informasi kesehatan serta edukasi kesehatan dapat meningkatkan pola hidup yang sehat.

Kata kunci - edukasi kesehatan, hipertensi, pengelolaan makanan, budaya minangkabau

Abstract

Hypertension is a non-communicable disease, but it is dangerous to health and can lead to death. One of the contributing factors is an unhealthy diet and lifestyle. The culture and traditions of the Minangkabau people in food processing are famous for the distinctive characteristics of Rendang, a dish with thick, oily coconut milk. Foods high in coconut milk and oil are at high risk of increasing blood pressure and cholesterol. Health education is a health education conducted to increase public knowledge in order to adopt a healthy lifestyle. Health education is provided thru leaflets and pocket books about hypertension management for the community, specifically the Minangkabau people in Korong Sibaruas, Nagari Pilubang, Sungai Limau District. After receiving health education, 85% of the community understood the material provided and showed an increase in knowledge about hypertension management and healthy food preparation methods within Minangkabau culture. It can be concluded that health education is very beneficial for the community, especially the Minangkabau people who are less exposed to health information, and that health education can improve healthy lifestyles.

Keywords - health education, hypertension, food management, minangkabau culture

How To Cite : Alpices, A., Dora, M. S., Ramadani, S., & Ravil, M. (2026). Edukasi Kesehatan : Penatalaksanaan Hipertensi dalam Pengelolaan Makanan pada Budaya dan Tradisi Masyarakat Minangkabau di Korong Sibaruas Nagari Pilubang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(3), 3898 - 3904. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i3.1117>

Copyright ©2026 Alpices Alpices, Mechi Silvia Dora, Suci Ramadani, Muhammad Ravil

PENDAHULUAN

Salah satu masalah kesehatan yang menyebabkan angka kematian tinggi di Indonesia adalah penyakit tidak menular (PTM). Tekanan darah tinggi, juga dikenal sebagai hipertensi adalah kondisi jangka panjang di mana tekanan darah pada dinding arteri meningkat, merupakan salah satu penyakit tidak menular yang paling umum di Indonesia (Zubaidah, 2024). Usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan, dan riwayat keluarga adalah faktor risiko hipertensi yang tidak dapat diubah. Di sisi lain, pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, alkohol, konsumsi garam, dan konsumsi makanan berlemak adalah faktor risiko yang dapat diubah (Astuti, 2025). *World Health Organization* (WHO) mengatakan bahwa pada tahun 2023, sekitar 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, yang berarti 22% penduduk dunia. Menurut Kemenkes (2024), prevalensi hipertensi di Indonesia adalah 8,0 persen, dengan 30,8 persen berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada usia di atas 18 tahun. Di Sumatera Barat, prevalensi hipertensi adalah 25,16%. Di Provinsi Sumatera Barat, hipertensi adalah salah satu dari sepuluh penyakit paling umum. Dengan prevalensi 25,16%, hipertensi menempati urutan ketiga setelah penyakit ISPA dan gastritis. Pada tahun 2022 jumlah penderita hipertensi yang mendapat layanan sebanyak 585.966 orang (70,35%) (Profil Dinkes Provinsi Sumbar, 2022).

Enam Kabupaten yang ada di Sumatera Barat memiliki jumlah penderita hipertensi tertinggi yaitu Kota Bukittinggi 41,8%, Kota Padang 29%, Kota Solok 25%, Kabupaten Lima Puluh Kota 22,2%, dan Kabupaten Padang Pariaman 20,2% (Dinkes SUMBAR, 2024). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2024 jumlah penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman adalah sebanyak 843 kasus (Dinkes Kab. Padang Pariaman, 2024). Kebiasaan makan orang Minang umumnya mengandung tinggi lemak, santan kental, garam berlebih serta jarang mengkonsumsi sayuran dan buah (Musdalifah, 2020). Penggunaan bumbu yang kuat dan pola makan yang tidak sehat dapat meningkatkan resiko hipertensi (Fiola et al., 2023). Sangadji dan Nurhayati menyatakan bahwa Budaya, suku, dan pola makan terkait dengan perubahan gaya hidup dibandingkan dengan kelompok suku lain di Indonesia, seperti Sunda, Jawa, Batak, dan Bugis, suku Minang memiliki proporsi lebih besar terkena hipertensi yang erat terkait dengan makanan dibandingkan dengan kelompok suku lain (Nirnasari et al., 2022). Tingkat hipertensi pada beberapa kelompok suku adalah 70,7% pada responden Jawa, 72,7% pada responden Sunda, 60,9% pada responden Betawi, 55,6% pada responden Batak, dan 78,6% pada responden Suku Minang (Nirnasari et al., 2022).

Masyarakat Minangkabau sering mengkonsumsi makanan yang berlemak tinggi dan jarang mengkonsumsi sayur dan buah (Maulid, 2023). Masyarakat Minangkabau terkenal dengan makanan dengan khas pedas dan berminyak (Dwi, 2025). Dalam pengolahan makanan, orang Minang biasanya menggunakan garam dan bumbu yang khas (Alpices, 2025). Hasil survey lapangan dari beberapa masyarakat mengatakan bahwa tradisi pengolahan makanan orang minang yaitu dengan cara digoreng dan digulai (Ariyanti, 2020). Gulai biasanya dibuat dengan santan kental dan dimasak berulang kali agar menjadi kering. Makanan orang minang memiliki ciri khas tersendiri dari masakan santan yang sudah mengering. Salah satu faktor risiko yang meningkatkan kemungkinan terkena hipertensi adalah pola makan yang tidak sehat (Yusuf, 2023). Makanan modern adalah penyebab utama hipertensi (Aisah, 2025). Pandangan pasien hipertensi primer suku Minang tentang pengendalian tekanan darah di rumah akan berdampak pada perilaku kesehatan yang dipelajari perawat dan tenaga kesehatan lain dalam kehidupan sehari-hari pasien. Konsep-konsep di atas berasal dari teori keperawatan Dorothea E. Orem, yang berfokus pada teori *Self Care* serta pengendalian tekanan darah di rumah dari perspektif pasien hipertensi primer suku Minang (Konlan et al., 2023).

Tindakan keperawatan menghasilkan pengalaman yang dipelajari dari tindakan keperawatan untuk memenuhi kebutuhan perawatan sehari-hari. Untuk menghentikan peningkatan hipertensi, terapi farmakologi dan non farmakologi diperlukan. Terapi non-farmakologi meliputi perubahan gaya hidup, pembatasan natrium, pola makan rendah lemak, pembatasan alkohol, pembatasan kafein, relaksasi, dan berhenti merokok (Jessika et al., 2023). Terapi farmakologi termasuk pemberian obat dengan berbagai jenis antihipertensi, seperti diuretik, penyekat beta-adrenergik atau beta-bloker, vasodilator, penyekat saluran kalsium, dan penghambat enzim pengubah angiotensin (ACE). Salah satu penyebab pola hidup tidak sehat adalah kurangnya pengetahuan dan paparan informasi yang rendah. Pendidikan, umur, dan pekerjaan adalah beberapa faktor yang dapat memengaruhi pengetahuan masyarakat tentang penyakit tidak menular seperti hipertensi. Mengkonsumsi daging jeroan, kepiting, kerang, keju,

kacang tanah, buncis, dan kembang kol secara berlebihan dapat menyebabkan berbagai kondisi kesehatan menurun (Amila et al., 2021).

Dibutuhkan strategi pengumpulan data yang berfokus pada pengendalian tekanan darah di rumah dari perspektif pasien hipertensi pada suku Minangkabau, dengan fokus pada pengalaman mereka dengan perawatan di rumah. Ini akan menghasilkan pemahaman tentang bagaimana pasien menerima perawatan sehari-hari. Edukasi kesehatan, terutama tentang pengobatan hipertensi diberikan kepada masyarakat Minang sebagai salah satu cara untuk memberikan informasi yang cukup kepada masyarakat (Maritje S.J. et al., 2024). Oleh karena itu, pendidikan kesehatan yang lebih baik tentang cara mencegah stroke sangat penting (Rejo & Ismani, 2020). Edukasi kesehatan merupakan salah satu pendidikan kesehatan yang direncanakan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada individu, kelompok, atau masyarakat agar dapat berperilaku positif untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mereka. Tujuan dari edukasi kesehatan adalah agar masyarakat lebih sadar akan kesehatan, lebih mampu membuat keputusan yang tepat tentang kesehatan, dan pada akhirnya meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan sosial secara keseluruhan (Rejo & Ismani, 2020).

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui edukasi kesehatan tentang penatalaksanaan hipertensi pada budaya dan Tradisi Masyarakat Minangkabau dengan menggunakan media edukasi *leaflet* dan buku saku penatalaksanaan hipertensi yang diberikan secara personal kepada masyarakat. Berikut tahapan dan metode kegiatan pengabdian masyarakat :

1. Tahap Persiapan

Tahap ini dimulai dengan Ketua Pelaksana merencanakan dan merancang proposal pengabdian masyarakat berdasarkan masalah yang terjadi di lingkungan masyarakat di Nagari Pilubang, Kec. Sungai Limau, Kabupaten Padang Pariaman. Selanjutnya Tim Pengabmas melakukan survey awal dan dibantu oleh tim kader dari Nagari Pilubang, dan selanjutnya merencanakan solusi yang tepat untuk masalah yang ditemukan. Pertama Ketua Pelaksana memasukkan surat izin untuk melakukan kegiatan pengabdian ke Nagari Pilubang, dan selanjutnya Ketua Pelaksana dan Tim mempersiapkan materi edukasi berupa leaflet dan Buku Saku tentang Penatalaksanaan dan Pencegahan Hipertensi yang akan diberikan langsung kepada masyarakat Korong Sibaruas Nagari Pilubang, Kec. Sungai Limau, Kabupaten Padang Pariaman, Provinsi Sumatera Barat.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap ini dimulai dengan proses pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat.

3. Waktu Pelaksanaan

Kegiatan Edukasi Kesehatan dilaksanakan selama dua hari yaitu pada tanggal 17 dan 18 Desember 2025, dimulai jam 14.00 sampai dengan selesai.

4. Tempat Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi kesehatan dilaksanakan secara personal di rumah peserta edukasi yang berada di Korong Sibaruas Nagari Pilubang Kec. Sungai Limau, Kab. Padang Pariaman, Provinsi Sumatera Barat.

5. Peserta dan Sasaran

Peserta pengabdian masyarakat ini adalah masyarakat yang bersuku Minang yang tinggal di Korong Sibaruas Nagari Pilubang Kec. Sungai Limau, Kab. Padang Pariaman, Provinsi Sumatera Barat. Peserta yang diberikan edukasi kesehatan tentang penatalaksanaan hipertensi adalah berjumlah 31 orang. Adapun Langkah-langkah pelaksanaan pengabdian masyarakat yaitu :

- a) Tim Pengabmas menentukan peserta berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan yaitu masyarakat yang bersuku minang di Korong Sibaruas Nagari Pilubang Kec. Sungai Limau Kab. Padang Pariaman.
- b) Ketua Pelaksana dan tim mengantarkan surat izin pelaksanaan kegiatan ke Nagari Pilubang Kec. Sungai Limau Kab. Padang Pariaman, Provinsi Sumatera Barat.
- c) Tim Pengabdian Masyarakat turun kelapangan untuk survey lokasi didampingi oleh Kader Nagari.
- d) Tim Pengabmas dibagi menjadi dua tim yaitu satu tim terdiri dari 1 orang dosen dan 1 orang mahasiswa.

- e) Tim Pengabdian Masyarakat datang ke rumah peserta yang telah ditetapkan untuk kontrak waktu dan proses pelaksanaan edukasi kesehatan.
 - f) Tim Pengabdian Masyarakat memperkenalkan diri dan menjelaskan maksud dan tujuan yang akan dilakukan kepada peserta.
 - g) Tim Pengabdian Masyarakat memberikan informasi terkait tindakan yang akan dilakukan serta meminta kesediaan peserta untuk terlibat selama proses kegiatan edukasi berlangsung.
 - h) Selanjutnya Tim Pengabdian Masyarakat mempersiapkan materi edukasi berupa leaflet dan buku saku tentang edukasi kesehatan penatalaksanaan hipertensi pada masyarakat suku minang.
 - i) Selanjutnya Tim Pengabdian Masyarakat melakukan pengisian daftar hadir peserta edukasi.
 - j) Selanjutnya Tim Pengabdian Masyarakat memberikan edukasi kesehatan secara personal ke peserta tentang hipertensi dan cara penatalaksanaan hipertensi.
 - k) Selanjutnya setelah pemberian edukasi kesehatan, Tim Pengabdian Masyarakat melakukan pemeriksaan tekanan darah kepada peserta Pengabdian Masyarakat.
6. Tahap Evaluasi

Setelah pemberian edukasi kesehatan, Tim Pengabdian Masyarakat melakukan evaluasi penilaian kepada peserta guna untuk keberhasilan informasi yang telah diberikan. Evaluasi dilakukan untuk menilai apakah informasi yang diberikan diterima dengan baik oleh peserta dan apakah tercapai target dan tujuan yang telah direncanakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan kepada masyarakat Korong Sibaruas Nagari Pilubang Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman. Peserta kegiatan pengabdian berjumlah 31 orang, 27 orang peserta berjenis kelamin perempuan dan 4 orang berjenis kelamin laki-laki. Rata-rata umur peserta yaitu 40-70 tahun. Instrumen yang digunakan pada kegiatan pengabdian ini adalah berupa leaflet dan Buku saku tentang Penatalaksanaan hipertensi.

Edukasi diberikan secara personal menggunakan media *leaflet* yang berisi tentang materi hipertensi dan cara penatalaksanaan hipertensi dirumah seperti pengolahan makanan pada masyarakat minangkabau. Setelah diberikan edukasi 85% peserta paham tentang materi yang diberikan dan sudah terdapat peningkatan dalam pengetahuan tentang penatalaksanaan hipertensi terkhusus dalam pengolahan makanan pada budaya minangkabau.

Selama kegiatan edukasi dilakukan peserta sangat antusias dan bersemangat mendengarkan apa yang disampaikan oleh tim pengabmas dari STIKes Piala Sakti Pariaman. Masyarakat mengatakan bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat bagi masyarakat karena memberikan pendidikan dan dapat meningkatkan kesadaran akan pola hidup sehat. Setelah diberikan edukasi kesehatan, tim pengabmas melakukan pemeriksaan tekanan darah peserta. Dari hasil pemeriksaan didapatkan sebagian besar peserta memiliki riwayat penyakit hipertensi. Lebih dari separuh peserta memiliki tekanan darah diatas batas normal yaitu diatas 130/90 mmHg. Sebagian besar peserta mengatakan bahwa mereka memiliki riwayat hipertensi, namun ada juga peserta yang tidak mengetahui kalau mengalami tekanan darah tinggi. Sebagian peserta jarang ke pelayanan kesehatan dan bahkan tidak ada sama sekali pergi ke pelayanan kesehatan untuk pemeriksaan kesehatan. Alasan dari peserta untuk tidak pergi ke pelayanan kesehatan karena jauh dari rumah, susah untuk melakukan perjalanan karena kondisi fisik tidak memungkinkan perjalanan jauh serta ada faktor ekonomi. Berikut beberapa foto dokumentasi kegiatan oleh tim Pengabmas



Gambar 1. Foto dokumentasi kegiatan Pemberian Edukasi Kesehatan



Gambar 2. Foto dokumentasi kegiatan Pemberian Edukasi Kesehatan



Gambar 3. Foto Dokumentasi Kegiatan Pemeriksaan Tekanan Darah



Gambar 4. Foto Dokumentasi Kegiatan Pemeriksaan Tekanan Darah

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan pada masyarakat Korong Sibaruas Nagari Pilubang Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman Provinsi Sumatera Barat. Selama kegiatan edukasi dilakukan peserta sangat antusias dan bersemangat mendengarkan apa yang disampaikan oleh tim pengabmas dari STIKes Piala Sakti Pariaman. Dari hasil pemeriksaan didapatkan sebagian besar peserta memiliki riwayat penyakit hipertensi. Lebih dari separuh peserta memiliki tekanan darah diatas batas normal yaitu diatas 130/90 mmHg. Sebagian besar peserta mengatakan memiliki riwayat hipertensi, namun ada juga peserta yang tidak mengetahui kalau mengalami tekanan darah tinggi. Setelah diberikan edukasi kesehatan sebagian besar masyarakat mengatakan sudah mengetahui tentang penatalaksanaan hipertensi dan pengelolaan makanan yang sehat dirumah. Masyarakat sangat antusias dan bersemangat dalam kegiatan edukasi. Masyarakat juga mengatakan bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat, sehingga pengetahuan masyarakat bertambah dan pola hidup sehat semakin meningkat. Saran dari Tim Pelaksana kegiatan, diharapkan kepada masyarakat untuk rutin cek kesehatan secara berkala dan berpartisipasi untuk datang ke pelayanan kesehatan dan ikut serta dalam kegiatan Posyandu serta melaksanakan pemeriksaan kesehatan secara berkala untuk meningkatkan derajat kesehatan dan pola hidup yang sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis dan tim menyampaikan ucapan terimakasih kepada Yayasan STIKes Piala Sakti Pariaman yang telah memberikan bantuan pendanaan dalam Program Hibah Internal Pengabdian kepada Masyarakat. Terimakasih kepada seluruh Civitas STIKes Piala Sakti Pariaman yang mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar sampai selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisah, A., & Putri, S. K. (2025). Edukasi Upaya Pencegahan Hipertensi melalui Pola Makan Seimbang. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 7(2), 221-225.
- Apriadi, D. (2025). The Effect of Personal Hypertension Management Program (HMP) Education on Self-Efficacy in Hypertension Management in Outpatients at the Hospital'Aisyiyah Pariaman Year 2024. *Jurnal Kesehatan*, 16(3), 21-30.
- Amila, A., Sembiring, E., & Aryani, N. (2021). Deteksi Dini Dan Pencegahan Penyakit Degeneratif Pada Masyarakat Wilayah Mutiara Home Care. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 4(1), 102-112.
- Ariyanti, R., Preharsini, I. A., & Sipolio, B. W. (2020). Edukasi kesehatan dalam upaya pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi pada lansia. *To Maega: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 74-82.
- Astuti, D., Nazarena, Y., & Podojoyo, P. (2025). Pengaruh Edukasi Dash Menggunakan Leaflet terhadap Pengetahuan, Sikap, Pola Makan dan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Sehat Mandiri*, 20(2), 451-463.
- Dinkes Sumatera Barat. (2024). Profil Dinas Kesehatan Sumatera Barat <https://www.scribd.com/document/876975340/Data-Hipertensi-Provinsi-Sumatera-Barat>
- Ariani, F. F. G. A. P. (2021). Edukasi self care management dalam meningkatkan efikasi diri dan motivasi mencegah komplikasi pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kabila.
- Irwanto, F. S., Hasni, D., Anggraini, D., & Febrianto, B. Y. (2023). Hubungan Pola Konsumsi Lemak Dan Sodium Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Perempuan Etnis Minangkabau. *Scientific Journal*, 2(2), 62-73.
- Fitria, A. (2022). *Perbedaan Self Management Pasien Hipertensi Di Wilayah Pedesaan Jatisari Dan Kelurahan Patrang* (Doctoral Dissertation, Universitas Dr. Soebandi).
- Maharani, S., Lestari, I. C., Siregar, J. H., & Sari, S. K. (2025). Pengaruh Konsumsi Makanan Laut Terhadap Kasus Hipertensi Di Desa Air Bangis. *Jurnal Kedokteran STM (Sains dan Teknologi Medik)*, 8(2).
- Kemkes. (2024). Buku Pedoman Manajemen Hipertensi Pengendalian dan Pencegahan Hipertensi. Jakarta Selatan
- Konlan, K. D., & Shin, J. (2023). Determinants of self-care and home-based management of hypertension: an integrative review. *Global Heart*, 18(1), 16.

- Mancia, G., Kreutz, R., Brunström, M., Burnier, M., Grassi, G., Januszewicz, A., ... & Kjeldsen, S. E. (2023). 2023 ESH Guidelines for the management of arterial hypertension The Task Force for the management of arterial hypertension of the European Society of Hypertension: Endorsed by the International Society of Hypertension (ISH) and the European Renal Association (ERA). *Journal of hypertension*, 41(12), 1874-2071.
- Malisngorar, M. S., Samloy, V. A. J., Mardjuky, M., & Rusli, R. H. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Metode Fast Terhadap Pengetahuan Keluarga Yang Menderita Hipertensi Di Desa Passo Kecamatan Baguala. *Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan (KLINIK)*, 3(1).
- Maulid, A., & Ciptandi, F. (2023). Exploring Traditional Dadiah Food as a Part of Cultural Identity and Sustainability in Minangkabau Tribe Tourism. *TRJ Tourism Research Journal*, 7(2), 213-223.
- Musdalifah, M., Indriastuti, D., & Syahwal, M. (2020). Budaya Makan Masyarakat Pesisir Yang Beresiko Terjadi Hipertensi Pada Lansia Dini Di Kabupaten Konawe. *Jurnal Keperawatan*, 4(02), 01-08.
- Nirnasari, M., Sari, K., Faddila, U., & Putri, M. E. (2022). Upaya Pencegahan Hipertensi dengan Pendidikan Kesehatan Self Management Behaviour" Cerdik" di Wilayah Pesisir Tanjung Duku RW 1 RT 4 Kelurahan Dompok Kepulauan Riau. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 2(2), 645-650.
- Nugraha, N. J., & Rahmat, R. (2020). Implementasi Metode Support Group Dalam Meningkatkan Persepsi Pasien Tentang Perawatan Diabetes Melitus di Kota Bandung. *Faletehan Health Journal*, 7(1), 62-67.
- Rejo & Ismani. 2020. Pengetahuan Pencegahan Stroke. 56
- Efendi, Y., Mufidah, A., & Purnamasari, S. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Pengendalian Hipertensi pada Lansia di Dusun Mampil Desa Penganten Kecamatan Balen Kabupaten Bojonegoro. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 13(1), 1-7.
- Zubaidah, S., Kusumajaya, H., & Agustiani, S. (2024). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Meningkatnya Kejadian Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Gerunggang Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1), 1679-1688.