

Edukasi Gaya Hidup Sehat Untuk Pencegahan Hipertensi Pada Masyarakat di Desa Tapa Aog

Sarman¹, Hairil Akbar², Henny Kaseger³, Fachry Rumaf⁴, Muh Zul Azhri Rustam⁵, Moh. Zey A. Tungkagi⁶, Diva Mokodompit⁷, Celsi Olivia Hatam⁸, Ridha Wati Basol⁹

^{1,2,3,4,6,7,8,9} Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika, Indonesia

⁵ Universitas Graha Edukasi Makassar, Indonesia

Received : 20 Juni 2026, Revised : 27 Juni 2026, Published : 2 Juli 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Sarman

E-mail: sarman@iktqm.ac.id

Abstrak

Hipertensi merupakan masalah kesehatan utama global dan nasional yang sering kali berlangsung tanpa gejala spesifik. Di Provinsi Sulawesi Utara, prevalensinya tergolong tinggi akibat faktor usia dan gaya hidup masyarakat. Kurangnya pemahaman masyarakat Desa Tapa Aog mengenai risiko hipertensi dan penerapan perilaku sehat melatarbelakangi pentingnya pelaksanaan program ini. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam menerapkan pola hidup sehat sebagai upaya pencegahan hipertensi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode partisipatif berbasis edukasi kesehatan melalui pendekatan promotif dan preventif. Sasaran kegiatan mencakup 120 peserta yang terdiri dari kepala keluarga, tokoh masyarakat, dan anggota PKK di Desa Tapa Aog. Intervensi dilakukan lewat ceramah interaktif menggunakan Power Point dan leaflet, diskusi, dan demonstrasi aktivitas fisik. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah intervensi diberikan. Sebelum kegiatan, rata-rata tingkat pengetahuan awal masyarakat hanya sebesar 35%. Setelah edukasi, rata-rata tingkat pengetahuan meningkat pesat menjadi 89%, yang berarti terjadi peningkatan sebesar 54%. Peningkatan tertinggi berada pada pemahaman tentang pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin (60%). Edukasi kesehatan berbasis komunitas terbukti efektif meningkatkan literasi masyarakat mengenai hipertensi. Kedepan, diperlukan dukungan berkelanjutan melalui penguatan Posbindu PTM oleh pihak desa agar pemantauan kesehatan warga dapat berjalan secara rutin dan terstruktur.

Kata kunci - hipertensi, edukasi kesehatan, gaya hidup sehat

Abstract

Hypertension is a major global and national health concern that frequently progresses without specific symptoms. In North Sulawesi Province, its prevalence remains high, influenced by age and public lifestyle factors. A lack of understanding among the community in Tapa Aog Village regarding hypertension risks and healthy behavioral implementation underscores the importance of this program. This community service project aimed to enhance community knowledge in adopting healthy lifestyles for hypertension prevention. This initiative employed a community-based health education participatory method utilizing promotive and preventive approaches. The target audience comprised 120 participants, including household representatives, community leaders, and members of the Family Welfare Movement (PKK) in Tapa Aog Village. Interventions were conducted through interactive lectures supported by PowerPoint presentations and leaflets, discussion sessions, and physical activity demonstrations. Evaluation results outcomes demonstrated a significant increase in knowledge following the intervention. Prior to the program, the baseline average community knowledge score was low at 35%. Post-education, the average score markedly increased to 89%, indicating a substantial improvement of 54%. The highest increase was observed in the understanding of the importance of routine health screenings (60%). Community-based health education proves effective in enhancing

community literacy regarding hypertension. Moving forward, continuous support through the strengthening of Non-Communicable Diseases Integrated Posts (Posbindu PTM) by the village administration is necessary to ensure structured and routine community health monitoring.

Keywords - hypertension, health education, healthy lifestyle

How to Cite : Sarman, S., Akbar, H., Kaseger, H., Rumaf, F., Rustam, M. Z. A., Tungkagi, M. Z. A., Mokodompit, D., Hatam, C. O., & Basol, R. W. (2026). Edukasi Gaya Hidup Sehat Untuk Pencegahan Hipertensi Pada Masyarakat di Desa Tapa Aog. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(4), 5441 - 5447. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i4.1487>

Copyright ©2026 Sarman Sarman, Hairil Akbar, Henny Kaseger, Fachry Rumaf, Muh Zul Azhri Rustam, Moh. Zey A. Tungkagi, Diva Mokodompit, Celsi Olivia Hatam, Ridha Wati Basol

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi permasalahan kesehatan utama di masyarakat karena dapat berlangsung tanpa gejala spesifik dan sering tidak disadari oleh penderitanya (Rizalya et al., 2022). Secara global, hipertensi masih menjadi salah satu faktor risiko utama penyebab kematian akibat penyakit kardiovaskular. World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa sekitar 1,28 miliar orang dewasa usia 30–79 tahun di dunia hidup dengan hipertensi, namun sebagian besar penderita belum mengetahui kondisi tersebut atau belum mendapatkan pengendalian tekanan darah yang optimal (World Health Organization, 2023; Zhou et al., 2021a). Di Indonesia, hipertensi juga menjadi masalah kesehatan dengan prevalensi yang cukup tinggi. Berdasarkan hasil Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun mencapai 34,1%, menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga populasi dewasa memiliki risiko terhadap penyakit ini (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2024). Provinsi Sulawesi Utara termasuk salah satu wilayah dengan prevalensi hipertensi yang tinggi dibandingkan rata-rata nasional, yang dipengaruhi oleh pola konsumsi masyarakat, faktor usia, kurangnya aktivitas fisik, dan faktor gaya hidup lainnya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa diperlukan strategi promotif dan preventif berbasis masyarakat untuk meningkatkan kesadaran dalam pencegahan hipertensi (Podayow et al., 2023).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa faktor gaya hidup memiliki hubungan yang kuat terhadap kejadian hipertensi. Pola konsumsi makanan tinggi natrium merupakan salah satu faktor risiko utama karena asupan natrium berlebih dapat menyebabkan peningkatan retensi cairan, peningkatan volume darah, serta peningkatan tekanan pada dinding pembuluh darah yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah (Zhou et al., 2021b). Penelitian (Shafrina et al., 2022), menunjukkan bahwa konsumsi garam yang tinggi berhubungan dengan peningkatan risiko hipertensi karena natrium berperan dalam mengganggu keseimbangan cairan tubuh dan meningkatkan tekanan vaskular. Selain itu, rendahnya aktivitas fisik juga berhubungan dengan peningkatan risiko hipertensi karena dapat menyebabkan peningkatan berat badan, gangguan metabolisme, dan penurunan fungsi pembuluh darah (Gao et al., 2023). Hal ini didukung oleh penelitian (Sangadah, 2022) yang menemukan bahwa aktivitas fisik yang rendah serta asupan natrium yang tinggi berhubungan dengan kejadian hipertensi pada masyarakat. Faktor obesitas atau peningkatan indeks massa tubuh (IMT) juga memiliki hubungan dengan hipertensi karena dapat memicu inflamasi kronis, resistensi insulin, serta meningkatkan beban kerja jantung (Jayedi et al., 2023). Penelitian (Rosdiana & Elizar, 2022), menunjukkan bahwa obesitas, konsumsi makanan tinggi natrium, dan kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan kejadian hipertensi. Selain itu, kebiasaan merokok juga menjadi faktor risiko penting karena nikotin dapat menyebabkan vasokonstriksi, peningkatan denyut jantung, dan aktivasi saraf simpatis yang berdampak pada peningkatan tekanan darah (Adebisi et al., 2026). Oleh karena itu, perubahan perilaku melalui penerapan gaya hidup sehat menjadi strategi penting dalam upaya pencegahan hipertensi di masyarakat.

Kondisi tersebut, diperlukan upaya intervensi yang berfokus pada peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku masyarakat melalui edukasi gaya hidup sehat (Vilasari et al., 2024). Desa Tapa Aog yang berlokasi di Kota Kotamobagu menjadi lokasi yang relevan untuk dilakukan kegiatan pengabdian karena masih terdapat keterbatasan pemahaman masyarakat mengenai faktor risiko hipertensi, pentingnya pola makan sehat, aktivitas fisik, serta pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Permasalahan yang ditemukan meliputi rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai penyebab dan dampak hipertensi, kurangnya pemahaman mengenai pembatasan konsumsi garam, gula, dan lemak, serta belum optimalnya penerapan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam menerapkan pola hidup sehat sebagai upaya pencegahan hipertensi serta mengurangi risiko komplikasi penyakit tidak menular.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan desain metode partisipatif berbasis edukasi kesehatan masyarakat (*community-based health education*) dengan pendekatan promotif dan preventif (Bensley & Brookins-Fisher, 2008). Metode yang digunakan dalam penyampaian edukasi adalah metode ceramah interaktif, yaitu penyampaian materi secara langsung oleh pemateri kepada peserta dengan bantuan media presentasi. Kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab untuk meningkatkan partisipasi serta pemahaman masyarakat terhadap materi yang disampaikan (Trisnowati, 2021). Selain metode ceramah, kegiatan juga menggunakan pendekatan partisipatif melalui diskusi, demonstrasi aktivitas fisik, dan pemeriksaan tekanan darah. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui tahapan yang sistematis meliputi persiapan, pelaksanaan, serta monitoring dan evaluasi (monev). Pendekatan partisipatif ini bertujuan untuk meningkatkan keterlibatan masyarakat sehingga mampu menerapkan perilaku hidup sehat secara mandiri.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Balai Desa Tapa Aog pada tanggal 06 November 2023. Kegiatan ini bekerja sama antara tim pelaksana dari Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika Kotamobagu dan masyarakat Desa Tapa Aog. Sasaran kegiatan adalah masyarakat Desa Tapa Aog dengan target peserta sebanyak 120 orang yang terdiri dari perwakilan kepala keluarga, tokoh masyarakat, dan anggota PKK. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, serta monitoring dan evaluasi (monev). Tahap Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat meliputi :

1. Pada tahap persiapan, tim pelaksana melakukan koordinasi dengan pemerintah Desa Tapa Aog terkait perizinan, penentuan lokasi kegiatan, identifikasi kebutuhan masyarakat, serta penyusunan materi edukasi. Selain itu, dilakukan persiapan sumber daya manusia yang terdiri dari dosen dan mahasiswa Kesehatan Masyarakat, penyusunan media edukasi, serta penyediaan alat pendukung kegiatan seperti laptop, LCD, leaflet, alat peraga edukasi gizi, dan tensimeter (sphygmomanometer) untuk pemeriksaan tekanan darah.
2. Tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui edukasi kesehatan dengan metode ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, demonstrasi senam ringan, serta pemeriksaan tekanan darah. Materi yang diberikan meliputi pengertian hipertensi, faktor risiko, dampak hipertensi, pola makan sehat, aktivitas fisik, serta upaya pencegahan hipertensi melalui penerapan gaya hidup sehat. Penyampaian materi dilakukan menggunakan media PowerPoint dengan bantuan laptop dan LCD, sedangkan *leaflet* dan alat peraga digunakan untuk memperkuat pemahaman peserta. Setelah penyampaian materi, peserta diberikan kesempatan untuk berdiskusi dan melakukan pemeriksaan tekanan darah sebagai bentuk deteksi dini hipertensi.
3. Tahap akhir berupa monitoring dan evaluasi (monev) dengan cara melakukan pre test dan post test terstruktur menggunakan kuesioner pada peserta penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh tim pelaksana, berupa pemberian edukasi gaya hidup sehat untuk pencegahan hipertensi pada masyarakat di Desa Tapa Aog dengan metode ceramah. Berikut informasi yang secara umum tentang pencegahan hipertensi yang dilakukan oleh Tim Pelaksana yaitu:

1. mengenai apa yang dimaksud dengan tekanan darah tinggi dan batasan normalnya.
2. mengenai faktor keturunan, faktor usia, serta faktor gaya hidup (garam berlebih, merokok, obesitas).
3. keluhan yang kadang muncul seperti sakit kepala, tengkuk terasa berat, mudah lelah, hingga komplikasi penyakit jantung dan stroke
4. langkah-langkah pencegahan, seperti mengatur pola makan sehat, rutin berolahraga minimal 30 menit sehari, menghentikan kebiasaan merokok, dan mengelola stres
5. Menekankan pentingnya mengukur tekanan darah minimal sebulan sekali

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat, terdapat beberapa faktor pendorong yang mendukung keberhasilan kegiatan. Respon positif dari pihak desa terhadap rencana

kegiatan menjadi salah satu faktor utama yang memperlancar proses pelaksanaan. Selain itu, partisipasi aktif masyarakat yang antusias mengikuti kegiatan penyuluhan. Dukungan dari perangkat desa dan kader kesehatan (Posbindu) juga memberikan kontribusi penting dalam membantu koordinasi, pelaksanaan, serta kelancaran kegiatan di lapangan.

Di sisi lain, terdapat beberapa faktor penghambat yang ditemukan selama kegiatan berlangsung. Rendahnya pengetahuan awal masyarakat mengenai bahaya hipertensi menyebabkan masih adanya anggapan bahwa kondisi tersebut merupakan hal yang sepele. Selain itu, keterbatasan waktu masyarakat akibat kesibukan bekerja di sektor pertanian menjadi kendala dalam mengumpulkan seluruh sasaran secara bersamaan. Kondisi ini berdampak pada efektivitas jangkauan peserta, meskipun kegiatan tetap dapat terlaksana dengan baik melalui penyesuaian waktu dan pendekatan yang fleksibel.

Tabel 1. Hasil perubahan aspek pengetahuan tentang hipertensi sebelum dan sesudah edukasi

Aspek Pengetahuan	Edukasi (n=120)		Peningkatan (%)
	Sebelum (%)	Sesudah (%)	
Mengetahui batasan tekanan darah normal	42 (35)	106 (88)	64 (53)
Mengetahui faktor risiko penyebab hipertensi	48 (40)	110 (92)	62 (52)
Mengetahui bahaya/komplikasi penyakit	36 (30)	102 (85)	66 (55)
Mengetahui pentingnya diet rendah garam	54 (45)	114 (95)	60 (50)
Mengetahui pentingnya periksa rutin	30 (25)	102 (85)	72 (60)
Rata-rata tingkat pengetahuan	42 (35)	107 (89)	65 (54)

Tabel 1 menunjukkan bahwa hasil evaluasi kegiatan edukasi kesehatan pada 120 responden (n=120) dengan indikator tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi edukasi. Secara umum, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan pada seluruh aspek yang diukur setelah diberikan edukasi. Sebelum edukasi, tingkat pengetahuan masyarakat masih relatif rendah, berkisar antara 25%–45% pada berbagai indikator. Namun setelah intervensi, terjadi peningkatan yang jelas, yaitu menjadi 85%–95% pada seluruh aspek. Peningkatan tertinggi terlihat pada pengetahuan tentang pentingnya pemeriksaan rutin (60%), diikuti oleh pengetahuan tentang komplikasi penyakit (55%) dan batasan tekanan darah normal (53%). Secara keseluruhan, rata-rata tingkat pengetahuan meningkat dari 35% menjadi 89% dengan peningkatan sebesar 54%, yang menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai hipertensi, termasuk faktor risiko, pencegahan, dan pentingnya deteksi dini.



Gambar 1. Penyampaian Materi oleh Narasumber



Gambar 2. Sesi diskusi audiance dengan narasumber

Pembahasan

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan pada seluruh indikator setelah intervensi edukasi kesehatan diberikan kepada 120 responden, di mana sebelum edukasi tingkat pengetahuan masyarakat masih rendah yaitu berkisar antara 25%–45%, yang mencerminkan keterbatasan pemahaman terkait hipertensi baik dari aspek faktor risiko, pencegahan, maupun deteksi dini. Setelah diberikan edukasi, terjadi peningkatan yang jelas pada seluruh aspek dengan capaian mencapai 85%–95%, dengan peningkatan tertinggi pada pengetahuan tentang pentingnya pemeriksaan rutin, diikuti oleh pemahaman mengenai komplikasi hipertensi dan batasan tekanan darah normal. Secara keseluruhan, rata-rata tingkat pengetahuan meningkat dari 35% menjadi 89% atau mengalami peningkatan sebesar 54%, yang menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat mengenai hipertensi serta memperkuat pentingnya pendekatan promotif dan preventif dalam pengendalian penyakit tidak menular melalui peningkatan pengetahuan yang berkelanjutan.

Hasil kegiatan ini yang menunjukkan peningkatan pengetahuan dari 35% menjadi 89% setelah edukasi kesehatan sejalan dengan berbagai penelitian lima tahun terakhir yang melaporkan bahwa intervensi edukasi kesehatan secara signifikan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi. Penelitian oleh (Pujianti et al., 2026) menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis komunitas secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan perilaku pencegahan hipertensi pada masyarakat, yang menegaskan bahwa pendekatan promotif dan preventif efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan. Selain itu, penelitian oleh (Nhestricia et al., 2025) melaporkan bahwa penggunaan media leaflet dalam edukasi hipertensi mampu meningkatkan pengetahuan responden secara signifikan dibandingkan sebelum intervensi, yang menunjukkan bahwa media sederhana tetap efektif dalam meningkatkan pemahaman kesehatan masyarakat. Hasil serupa juga ditemukan dalam studi (Appulembang et al., 2022) yang menunjukkan adanya peningkatan signifikan pengetahuan pada desain pre–post test setelah diberikan edukasi kesehatan hipertensi berbasis ceramah interaktif, sehingga memperkuat efektivitas edukasi dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat.

Namun demikian, terdapat beberapa temuan yang menunjukkan hasil berbeda atau kurang optimal. Penelitian oleh (Aba et al., 2023), melaporkan bahwa peningkatan pengetahuan tidak selalu efektif pada seluruh kelompok intervensi, terutama jika media edukasi yang digunakan kurang menarik atau tidak cukup interaktif, sehingga perubahan pengetahuan tidak berbeda signifikan dibanding kelompok kontrol. Hal ini sejalan dengan temuan (Bangun & Silalahi, 2023), yang menyatakan bahwa efektivitas edukasi kesehatan sangat dipengaruhi oleh metode penyampaian dan media yang digunakan, di mana pendekatan yang kurang interaktif cenderung menghasilkan peningkatan pengetahuan yang lebih rendah. Selain itu, faktor individu seperti usia, tingkat pendidikan, dan paparan informasi sebelumnya juga turut memengaruhi besar-kecilnya peningkatan pengetahuan setelah intervensi. Secara keseluruhan, meskipun terdapat variasi hasil pada beberapa studi, sebagian besar penelitian tetap menunjukkan bahwa edukasi kesehatan merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi melalui pendekatan promotif dan preventif berbasis komunitas. Perbedaan hasil yang ada justru menegaskan pentingnya optimalisasi metode edukasi agar hasil yang diperoleh lebih maksimal dan berkelanjutan (Mengesha et al., 2024)

Mempertimbangkan berbagai hasil penelitian atau kegiatan pengabdian masyarakat terdahulu tersebut, kegiatan pengabdian ini diharapkan mampu menerapkan model berbasis edukasi kesehatan komunitas untuk mengoptimalkan peningkatan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi. Model konsep solusi yang diterapkan dalam kegiatan pengabdian ini mengacu pada pendekatan promotif dan preventif berbasis edukasi kesehatan masyarakat (*community-based health education*), di mana peningkatan pengetahuan menjadi langkah awal dalam membentuk perubahan perilaku kesehatan, khususnya terkait pencegahan hipertensi (Putri et al., 2025). Model ini menekankan proses transfer informasi melalui metode ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab yang dipadukan dengan media edukasi sederhana sehingga peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga terlibat aktif dalam proses pembelajaran. Secara konseptual, peningkatan pengetahuan diharapkan menjadi dasar terbentuknya kesadaran (*awareness*) yang kemudian berlanjut pada perubahan sikap dan perilaku sehat, seperti rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah, pengendalian faktor risiko, serta kepatuhan terhadap pola hidup sehat (Nutbeam & Lloyd, 2021). Dengan demikian, intervensi edukasi ini dapat dipandang sebagai bagian dari upaya pencegahan primer dalam pengendalian penyakit tidak menular di tingkat komunitas.

Meskipun hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pengukuran pengetahuan dilakukan dalam jangka waktu pendek setelah edukasi, sehingga belum dapat menggambarkan keberlanjutan atau retensi pengetahuan dalam jangka panjang. Selain itu, faktor eksternal seperti tingkat pendidikan, usia, dan paparan informasi sebelumnya tidak dianalisis secara mendalam, padahal dapat memengaruhi tingkat peningkatan pengetahuan. Oleh karena itu, kegiatan lanjutan dapat dilakukan dengan desain yang lebih kuat dan follow-up jangka panjang diperlukan untuk memastikan efektivitas intervensi secara lebih komprehensif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil kegiatan Edukasi Pencegahan Hipertensi, dapat disimpulkan bahwa menunjukkan peningkatan pengetahuan dari 35% menjadi 89%. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai hipertensi, meliputi penyebab, faktor risiko, gejala, dan komplikasi yang dapat ditimbulkan, serta mendorong peningkatan kesadaran dan kemauan masyarakat untuk menerapkan perilaku hidup sehat seperti mengurangi konsumsi garam dan meningkatkan aktivitas fisik. Adapun saran dari kegiatan ini adalah diharapkan masyarakat dapat terus mempertahankan pola makan gizi seimbang dan menjadikan aktivitas fisik sebagai rutinitas harian, serta diperlukan dukungan berkelanjutan dari pihak desa melalui penguatan kegiatan Posbindu PTM agar pemantauan kesehatan warga dapat dilakukan secara rutin dan terstruktur. Selain itu, masyarakat juga diharapkan lebih proaktif dalam memanfaatkan fasilitas layanan kesehatan untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala sehingga deteksi dini hipertensi dapat dilakukan dan risiko komplikasi dapat dicegah lebih awal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian masyarakat menyampaikan terima kasih kepada Pihak Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika, mahasiswa/tim pelaksana, pemerintah Desa Tapa Aog, tokoh masyarakat, serta seluruh masyarakat khususnya pada kepala keluarga yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan edukasi gaya hidup sehat untuk pencegahan hipertensi pada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aba, M., Mahendika, D., Erlinawati, N. D., Faizah, A., & Hidayat, E. (2023). Pengaruh edukasi "CERDIK" terhadap pengetahuan pra lansia tentang hipertensi. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(2), 125–133. <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i2.9898>
- Adebisi, Y. A., Volpe, M., George, J., Shukri, A. K., Alshahrani, N. Z., Capodanno, D., Almustafa, B. A., & Polosa, R. (2026). Cigarette smoking, e-cigarette use, and hypertension: a population-based cross-sectional study. *Journal of Human Hypertension*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1038/s41371-026-01171-4>
- Appulembang, I., Wahyuni Bahrum, S., Riani, J., Bechalor, N., & Sari High, G. (2022). The Effect Of Health Education In Prevention Hypertension Of Patient Knowledge In Tolo' Public Health Center Jeneponto District. *International Journal of Health and Pharmaceutica*, (4). <https://doi.org/https://doi.org/10.51601/ijhp.v2i4.134>
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2024). *Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023*.
- Bangun, S., & Silalahi, E. L. (2023). The Effectiveness of Health Education on Increasing Patient Knowledge About Hypertension in Kutalimbaru Village, Deli Serdang Regency. *Journal La Medihealthico*, 3(6), 535–540. <https://doi.org/10.37899/journallamedihealthico.v3i6.763>
- Bensley, R. J., & Brookins-Fisher, J. (2008). Community Health Education Methods: A Practical Guide. In 2 (Ed.), *Metode Pendidikan Kesehatan Masyarakat*. EGC.
- Gao, N., Liu, T., Wang, Y., Chen, M., Yu, L., Fu, C., & Xu, K. (2023). Assessing the association between smoking and hypertension: Smoking status, type of tobacco products, and interaction with alcohol consumption. *Frontiers in Cardiovascular Medicine*, 10. <https://doi.org/10.3389/fcvm.2023.1027988>
- Jayedi, A., Rashidy-Pour, A., Khorshidi, M., & Shab-Bidar, S. (2023). Body mass index, abdominal adiposity, weight gain and risk of developing hypertension: a systematic review and dose-response meta-analysis of more than 2.3 million participants. *Obesity Reviews*, 19(5), 654–667. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/obr.12656>

- Mengesha, E. W., Tesfaye, T. D., Boltana, M. T., Birhanu, Z., Sudhakar, M., Hassen, K., Kedir, K., Mesfin, F., Hailemeskel, E., Dereje, M., Hailegebrel, E. A., Howe, R., Abebe, F., Tadesse, Y., Girma, E., Wadilo, F., Lake, E. A., Guta, M. T., Damtew, B., ... Fentahun, N. (2024). Effectiveness of community-based interventions for prevention and control of hypertension in sub-Saharan Africa: A systematic review. *PLOS Global Public Health*, 4(7). <https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0003459>
- Nhestricia, N., Indriani, L., & Sulistio, E. (2025). Pengaruh Edukasi melalui Leaflet terhadap Kepatuhan Pasien Hipertensi di Puskesmas Leuwiliang. *JFIONline; Jurnal Farmasi Indonesia*, 17(2), 200–208. <https://doi.org/10.35617/jfionline.v17i2.89>
- Nutbeam, D., & Lloyd, J. E. (2021). Understanding and Responding to Health Literacy as a Social Determinant of Health. *Annual Review of Public Health*, 42(Volume 42, 2021), 159–173. <https://doi.org/https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-090419-102529>
- Podayow, M., Nelwan, J., Mantjoro, E., Kaunang, W., & Tucunan, A. (2023). Determinan Hipertensi di Kabupaten Minahasa Sulawesi Utara. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 1–8. <https://doi.org/10.47560/kep.v12i1.404>
- Pujianti, N., Azwari, A. R. S., Bakhriansyah, M., Labati, E., Firdaus, M. F., Azzahra, R. N., Azizah, I., & Riniarti. (2026). TOGA HATI: Improving community knowledge and behavior for hypertension prevention. *Abdimas: Jurnal Pengabdian Masyarakat Universitas Merdeka Malang*, 11(1), 98–106. <https://doi.org/10.26905/abdimas.v11i1.16436>
- Putri, E. M., Okky Intan Mawarni, Winartiana, Maharani Dwi Pratiwi, & Evi Nurul Hiadayati. (2025). Education on Prevention and Control of Hypertension and Diabetes Mellitus for Patients at Primary Health Care Center at Primary Health Center: A Community Service Program. *Journal of Community Engagement in Health*, 8(2), 264–270. <https://doi.org/10.30994/jceh.v8i2.731>
- Rizalya, D., Ilmi, M. B., Renate, R., & Fauzi, C. (2022). Pencegahan Hipertensi Melalui Promosi Kesehatan di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarmasin Indah Kota Banjarmasin. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(3), 361. <https://doi.org/10.36565/jak.v4i3.333>
- Rosdiana, E., & Elizar. (2022). Hubungan Obesitas, Asupan Makanan Sumber Natrium dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi Pada Remaja di UPTD Puskesmas Muara Batu Kabupaten Aceh Utara Tahun 2022. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(2), 2615–109. <https://doi.org/https://doi.org/10.33143/jhtm.v8i2.2316>
- Sangadah, K. (2022). Hubungan Asupan Zat Gizi Mikro (Natrium, Kalium, Kalsium, Magnesium) dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi. *NUTRIZIONE (Nutrition Research and Development Journal)*, 2(3), 12–20. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/nutrizione.v2i3.61280>
- Shafrina, A., Sulastri, D., & Burhan, I. (2022). Hubungan Tingkat Konsumsi Garam terhadap Kejadian Hipertensi di Asia Tenggara: Kajian Literatur Sistematis. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 2(3), 202–211. <https://doi.org/10.25077/jikesi.v2i3.452>
- Trisnowati, H. (2021). *Perencanaan Program Promosi Kesehatan*. Penerbit Andi.
- Vilasari, D., Nabila Ode, A., Sahilla, R., Febriani, N., & Purba, H. (2024). Peran Promosi Kesehatan Dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Terhadap Penyakit Tidak Menular (PTM): Studi Literatur. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(7), 2635–2648. <https://doi.org/10.56338/jks.v7i7.5626>
- World Health Organization. (2023). *Global report on hypertension The race against a silent killer*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240081062>
- Zhou, B., Carrillo-Larco, R. M., Danaei, G., Riley, L. M., Paciorek, C. J., Stevens, G. A., Gregg, E. W., Bennett, J. E., Solomon, B., Singleton, R. K., Sophiea, M. K., Iurilli, M. L. C., Lhoste, V. P. F., Cowan, M. J., Savin, S., Woodward, M., Balanova, Y., Cifkova, R., Damasceno, A., ... Ezzati, M. (2021a). Worldwide trends in hypertension prevalence and progress in treatment and control from 1990 to 2019: a pooled analysis of 1201 population-representative studies with 104 million participants. *The Lancet*, 398(10304), 957–980. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01330-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01330-1)