

Edukasi Terpadu Cerdik dan Patuh untuk Menurunkan Risiko Hipertensi pada Kelompok Usia Produktif di Dusun Olat Rarang

Abdul Hamid¹, Fitri Setianingsih², Hamdin³

^{1,3} Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, STIKES Griya Husada Sumbawa, Indonesia

² Program Studi D3 Kebidanan, STIKES Griya Husada Sumbawa, Indonesia

Received : 30 Juni 2026, Revised : 7 Juli 2026, Published : 21 Juli 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Abdul Hamid

E-mail: dhelonk@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas di Indonesia. Kelompok usia produktif memiliki risiko yang semakin meningkat akibat pola hidup tidak sehat, seperti kurang aktivitas fisik, konsumsi makanan tinggi garam, merokok, dan stres. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan hipertensi melalui edukasi terpadu berbasis perilaku CERDIK dan PATUH. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 23 Mei 2026 di Dusun Olat Rarang dengan sasaran masyarakat usia produktif sebanyak 23 peserta. Metode yang digunakan meliputi pemeriksaan tekanan darah, penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, pembagian media edukasi, serta evaluasi menggunakan pretest dan posttest. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan peserta dari 62 pada pretest menjadi 85 pada posttest. Persentase peserta dengan kategori pengetahuan baik juga meningkat dari 35% menjadi 80% setelah mengikuti kegiatan edukasi. Selain meningkatkan pengetahuan, peserta menunjukkan antusiasme tinggi selama kegiatan serta memiliki komitmen untuk menerapkan perilaku hidup sehat sesuai prinsip CERDIK dan PATUH dalam kehidupan sehari-hari. Program ini terbukti efektif sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pencegahan hipertensi. Keberlanjutan kegiatan melalui pendampingan kader kesehatan dan pemeriksaan kesehatan secara berkala diharapkan mampu mendukung pengendalian faktor risiko hipertensi di masyarakat.

Kata kunci – CERDIK, edukasi kesehatan, hipertensi, PATUH, usia produktif

Abstract

Hypertension is one of the leading non-communicable diseases contributing to morbidity and mortality in Indonesia. Individuals of productive age are increasingly at risk due to unhealthy lifestyles, including physical inactivity, excessive salt consumption, smoking, and stress. This community service program aimed to improve public knowledge regarding hypertension prevention through integrated health education based on the CERDIK and PATUH behavioral approaches. The program was conducted on May 23, 2026, in Olat Rarang Hamlet and involved 23 participants of productive age. The intervention consisted of blood pressure screening, health education sessions, interactive discussions, distribution of educational materials, and evaluation using pre-test and post-test assessments. The evaluation results demonstrated a significant improvement in participants' knowledge, with the mean knowledge score increasing from 62 in the pre-test to 85 in the post-test. Furthermore, the proportion of participants with a good level of knowledge increased from 35% to 80% following the educational intervention. In addition to improving knowledge, participants showed high enthusiasm throughout the program and expressed a commitment to adopting healthy lifestyle practices based on the CERDIK and PATUH principles in their daily lives. The findings indicate that this integrated educational program is an effective promotive and preventive strategy for enhancing community awareness of hypertension prevention. Continuous support through community health

volunteers and regular health screening is expected to strengthen the control of hypertension risk factors within the community.

Keywords - CERDIK, health education, hypertension, PATUH, productive age

How To Cite : Hamid, A., Setianingsih, F., & Hamdin, H. (2026). Edukasi Terpadu Cerdik dan Patuh untuk Menurunkan Risiko Hipertensi pada Kelompok Usia Produktif di Dusun Olat Rarang . Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka, 4(4), 6111 - 6117. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i4.1534>

Copyright ©2026 Abdul Hamid, Fitri Setianingsih, Hamdin Hamdin

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan global dengan prevalensi yang terus meningkat setiap tahunnya. Menurut *World Health Organization* (WHO, 2021), hipertensi menjadi penyebab utama kematian dini di seluruh dunia karena berkontribusi terhadap penyakit kardiovaskular seperti stroke dan penyakit jantung. Di Indonesia sendiri, prevalensi hipertensi menunjukkan tren peningkatan berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Kemenkes RI, 2018), terutama pada kelompok usia produktif.

Kelompok usia produktif seringkali tidak menyadari risiko hipertensi karena gejalanya yang cenderung tidak spesifik atau bahkan tanpa gejala (*silent killer*). Hal ini menyebabkan banyak kasus hipertensi tidak terdiagnosis dan tidak tertangani dengan baik. Menurut penelitian oleh Ibrahim et al. (2020), kurangnya kesadaran dan perilaku hidup sehat menjadi faktor utama meningkatnya kasus hipertensi pada usia produktif.

Perilaku hidup tidak sehat seperti konsumsi makanan tinggi garam, kurang aktivitas fisik, merokok, serta stres menjadi faktor risiko utama hipertensi. Notoatmodjo (2021) menyatakan bahwa perilaku kesehatan sangat dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap, dan praktik individu. Oleh karena itu, intervensi berbasis edukasi menjadi strategi penting dalam mengubah perilaku masyarakat.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia telah mengembangkan program CERDIK (Cek kesehatan rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat, Istirahat cukup, Kelola stres) dan PATUH (Periksa kesehatan rutin, Atasi penyakit dengan pengobatan tepat, Tetap diet sehat, Upayakan aktivitas fisik, Hindari rokok dan alkohol) sebagai upaya promotif dan preventif dalam pengendalian penyakit tidak menular (Kemenkes RI, 2019).

Namun, implementasi program CERDIK dan PATUH di masyarakat, khususnya di daerah pedesaan seperti Dusun Olat Rarang, masih belum optimal. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan akses informasi, rendahnya literasi kesehatan, serta minimnya kegiatan edukasi kesehatan yang berkelanjutan (Sari et al., 2021).

Dusun Olat Rarang sebagai salah satu wilayah dengan karakteristik masyarakat agraris memiliki tantangan tersendiri dalam penerapan perilaku hidup sehat. Aktivitas fisik yang tinggi tidak selalu diimbangi dengan pola makan sehat, serta masih tingginya kebiasaan merokok di kalangan laki-laki usia produktif menjadi faktor risiko yang signifikan (Putra & Dewi, 2022).

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan suatu program pengabdian masyarakat yang terintegrasi dan berkelanjutan melalui edukasi CERDIK dan PATUH untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat dalam mencegah hipertensi, khususnya pada kelompok usia produktif di Dusun Olat Rarang.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini di laksanakan pada tanggal 23 Mei 2026 di Dusun Olat Rarang dengan sasaran masyarakat usia produktif (15–59 tahun) sebanyak 23 Orang. Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan edukasi partisipatif melalui penyuluhan dan diskusi interaktif yang dilakukan oleh mahasiswa Kesehatan Masyarakat dan TIM. Kegiatan ini dilaksanakan dengan beberapa tahapan sebagai berikut :

1. Tahap persiapan

Pada tahap ini dilakukan koordinasi dengan pemerintah Desa, dusun dan Kader kesehatan untuk menentukan jadwal kegiatan dan peserta. Mahasiswa Kesehatan Masyarakat menyiapkan materi edukasi dan media penyuluhan, serta penyiapan instrumen pretest dan posttest.

2. Tahap pelaksanaan

Kegiatan diawali dengan penyuluhan kesehatan yang disampaikan oleh mahasiswa Kesehatan Masyarakat menggunakan metode ceramah interaktif dan tanya jawab. Materi disampaikan dengan bahasa yang mudah dipahami dan disertai contoh kasus sederhana agar peserta lebih memahami isi penyuluhan. Setelah penyuluhan, dilakukan diskusi kelompok kecil untuk memperdalam pemahaman peserta dan menumbuhkan kesadaran pentingnya penerapan konsep CERDIK dan PATUH dalam upaya pengendalian faktor risiko hipertensi pada kelompok usia produktif di Dusun Olat Rarang, kegiatan di lanjutkan dengan Pemeriksaan tekanan darah peserta.

3. Tahap evaluasi

Setelah kegiatan edukasi dan Pemeriksaan tekanan darah selesai, dilakukan Pengukuran peningkatan pengetahuan melalui posttest dan observasi partisipasi peserta selama kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada hari Minggu, 23 Mei 2026, di Dusun Olat Rarang dengan *sasaran* masyarakat usia produktif (15–59 tahun) sebanyak 23 peserta. Kegiatan berlangsung mulai pukul 09.00 WITA hingga selesai dengan durasi sekitar 2 jam. Rangkaian kegiatan meliputi registrasi peserta, pemeriksaan tekanan darah, pengisian kuesioner *pretest*, penyampaian materi edukasi mengenai perilaku CERDIK dan PATUH, sesi diskusi dan tanya jawab, serta pengisian kuesioner *posttest* sebagai evaluasi peningkatan pengetahuan peserta.

Sebelum penyampaian materi edukasi, seluruh peserta menjalani pemeriksaan tekanan darah sebagai bentuk skrining awal untuk mengetahui kondisi tekanan darah masyarakat usia produktif di Dusun Olat Rarang. Pemeriksaan dilakukan menggunakan tensimeter digital yang telah dikalibrasi sesuai prosedur standar. Sebelum pengukuran, peserta diminta beristirahat selama kurang lebih lima menit, duduk dengan posisi yang nyaman, kaki menapak lantai, lengan sejajar dengan jantung, serta tidak berbicara selama proses pemeriksaan berlangsung. Hasil pengukuran dicatat pada lembar observasi dan dijadikan dasar dalam memberikan edukasi sesuai dengan kondisi kesehatan masing-masing peserta.

Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki tekanan darah dalam kategori normal. Namun demikian, masih ditemukan beberapa peserta dengan tekanan darah di atas batas normal, baik pada kategori prehipertensi maupun hipertensi. Temuan ini menunjukkan bahwa faktor risiko hipertensi telah mulai ditemukan pada kelompok usia produktif sehingga diperlukan upaya deteksi dini, pencegahan, dan pengendalian secara berkelanjutan. Peserta yang memiliki tekanan darah tinggi diberikan edukasi secara individual mengenai pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala, pembatasan konsumsi garam, peningkatan aktivitas fisik, pengelolaan stres, serta anjuran untuk melakukan pemeriksaan lanjutan di fasilitas pelayanan kesehatan apabila tekanan darah tetap tinggi.

Pemeriksaan tekanan darah dalam kegiatan pengabdian ini tidak hanya berfungsi sebagai kegiatan skrining, tetapi juga sebagai media edukasi untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya deteksi dini hipertensi. Melalui penyampaian hasil pemeriksaan secara langsung, peserta dapat mengetahui kondisi kesehatannya sehingga lebih termotivasi untuk menerapkan perilaku hidup sehat sesuai prinsip CERDIK (Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat dengan gizi seimbang, Istirahat cukup, dan Kelola stres) serta PATUH (Periksa kesehatan secara rutin, Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat, Tetap diet sehat, Upayakan aktivitas fisik yang aman, dan Hindari rokok, alkohol, serta zat adiktif lainnya). Dengan demikian, pemeriksaan tekanan darah menjadi bagian integral dari upaya promotif dan preventif dalam pengendalian hipertensi di tingkat masyarakat.

Setelah pemeriksaan tekanan darah, peserta diminta mengisi kuesioner *pretest* untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mengenai hipertensi dan perilaku pencegahannya. Selanjutnya, tim pengabdian menyampaikan materi edukasi mengenai hipertensi, faktor risiko, komplikasi, serta penerapan perilaku CERDIK dan PATUH sebagai strategi pencegahan dan pengendalian hipertensi. Materi disampaikan melalui metode ceramah interaktif yang dilengkapi dengan diskusi dan sesi tanya jawab sehingga peserta dapat memahami materi secara lebih komprehensif.

Sebagai bentuk evaluasi, seluruh peserta mengisi kuesioner *posttest* setelah kegiatan edukasi selesai. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang cukup signifikan setelah peserta memperoleh edukasi. Rata-rata skor pengetahuan meningkat sebesar 23 poin, yaitu dari 62

pada saat *pretest* menjadi 85 pada saat *posttest*. Selain itu, proporsi peserta yang memiliki kategori pengetahuan baik meningkat dari 35% sebelum edukasi menjadi 80% setelah kegiatan berlangsung. Hasil tersebut menunjukkan bahwa materi yang disampaikan dapat dipahami dengan baik oleh peserta dan efektif dalam meningkatkan pengetahuan mengenai hipertensi serta penerapan perilaku CERDIK dan PATUH sebagai upaya pencegahan hipertensi pada kelompok usia produktif.

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest Pengetahuan Hipertensi

Indikator	Pretest	Posttest
Rata-rata skor pengetahuan	62	85
Peserta kategori baik	35%	80%

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis perilaku CERDIK dan PATUH efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat usia produktif mengenai pencegahan hipertensi. Peningkatan skor pengetahuan setelah intervensi mengindikasikan bahwa penyampaian informasi melalui metode ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, dan media edukasi mampu meningkatkan pemahaman peserta terhadap faktor risiko hipertensi dan pentingnya penerapan perilaku hidup sehat. Hasil ini sejalan dengan penelitian Mulyani et al. (2022) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan berbasis masyarakat mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam mengendalikan faktor risiko hipertensi. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023) yang menegaskan bahwa edukasi kesehatan merupakan strategi utama dalam pencegahan penyakit tidak menular.

Keberhasilan kegiatan ini tidak terlepas dari penggunaan pendekatan edukasi yang bersifat partisipatif. Peserta tidak hanya menerima materi secara pasif, tetapi juga diberikan kesempatan untuk berdiskusi, menyampaikan pengalaman, dan mengajukan pertanyaan mengenai masalah kesehatan yang dihadapi sehari-hari. Pendekatan tersebut mampu meningkatkan keterlibatan peserta dalam proses pembelajaran sehingga informasi yang diberikan lebih mudah dipahami dan diingat. Menurut Notoatmodjo (2021), pendidikan kesehatan yang melibatkan partisipasi aktif peserta lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap, serta mendorong perubahan perilaku dibandingkan metode ceramah satu arah.

Pemeriksaan tekanan darah yang dilakukan sebelum penyuluhan juga memberikan pengalaman belajar yang lebih nyata bagi peserta. Peserta dapat mengetahui kondisi tekanan darahnya secara langsung sehingga meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya deteksi dini hipertensi. Kombinasi antara skrining kesehatan dan edukasi terbukti mampu meningkatkan motivasi peserta untuk menerapkan perilaku hidup sehat sebagai langkah pencegahan penyakit tidak menular. Hal ini sejalan dengan rekomendasi *World Health Organization* (2023) yang menyatakan bahwa deteksi dini melalui pemeriksaan tekanan darah secara rutin yang dikombinasikan dengan edukasi kesehatan merupakan strategi efektif dalam menurunkan risiko komplikasi hipertensi dan penyakit kardiovaskular.

Program CERDIK dan PATUH merupakan strategi promotif dan preventif yang dikembangkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dalam pengendalian penyakit tidak menular. Melalui penerapan kedua konsep tersebut, masyarakat didorong untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala, menerapkan pola makan sehat, meningkatkan aktivitas fisik, menghindari paparan rokok, mengelola stres, serta mematuhi pengobatan bagi individu yang telah mengalami hipertensi. Pendekatan yang mengintegrasikan aspek pencegahan dan pengendalian penyakit ini memberikan pemahaman yang lebih komprehensif dibandingkan edukasi yang hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan semata. Pendekatan ini juga sejalan dengan pedoman WHO (2023) dan Kementerian Kesehatan RI (2023) yang menempatkan promosi kesehatan dan modifikasi gaya hidup sebagai intervensi utama dalam pengendalian hipertensi.

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga menunjukkan adanya perubahan sikap yang positif. Selama diskusi berlangsung, sebagian besar peserta menyatakan kesediaannya untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin, mengurangi konsumsi makanan tinggi garam, meningkatkan aktivitas fisik, dan menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Perubahan sikap tersebut merupakan indikator awal yang penting dalam proses perubahan perilaku kesehatan masyarakat. Menurut teori perilaku kesehatan yang dikemukakan oleh Green dan Kreuter

(2022), peningkatan pengetahuan merupakan faktor predisposisi yang berperan penting dalam membentuk sikap dan mendorong terjadinya perubahan perilaku kesehatan secara berkelanjutan.

Meskipun demikian, kegiatan ini masih memiliki beberapa keterbatasan. Jumlah peserta relatif sedikit dan evaluasi hanya dilakukan dalam jangka pendek menggunakan pengukuran pretest dan posttest, sehingga belum dapat menggambarkan perubahan perilaku secara berkelanjutan. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan pendampingan secara periodik melalui kader kesehatan, Posbindu Penyakit Tidak Menular (PTM), maupun puskesmas agar perubahan pengetahuan dapat berkembang menjadi perubahan perilaku yang menetap dan berdampak pada penurunan faktor risiko hipertensi di masyarakat. Pendampingan berkelanjutan merupakan salah satu strategi yang direkomendasikan dalam Pedoman Pengendalian Penyakit Tidak Menular Kementerian Kesehatan RI (2023) untuk mempertahankan perubahan perilaku sehat di tingkat masyarakat.



Gambar 1. Pemeriksaan Tekanan Darah

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan edukasi terpadu CERDIK dan PATUH memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan peserta mengenai hipertensi dan upaya pencegahannya. Rata-rata skor pengetahuan peserta meningkat dari 62 pada saat *pretest* menjadi 85 pada saat *posttest*. Selain itu, proporsi peserta yang memiliki kategori pengetahuan baik juga mengalami peningkatan, dari 35% sebelum edukasi menjadi 80% setelah mengikuti kegiatan. Peningkatan pengetahuan tersebut diikuti dengan meningkatnya kesadaran dan komitmen peserta untuk menerapkan perilaku hidup sehat sebagai upaya pencegahan hipertensi, antara lain dengan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala, meningkatkan aktivitas fisik, menerapkan pola makan bergizi seimbang dan rendah garam, mengelola stres dengan baik, serta menghindari kebiasaan merokok dan faktor-faktor risiko lainnya. Dengan demikian, edukasi kesehatan berbasis perilaku CERDIK dan PATUH terbukti efektif sebagai strategi promotif dan preventif dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat serta mendukung upaya pengendalian hipertensi dan penyakit tidak menular di tingkat komunitas.

Untuk menjaga keberlanjutan hasil pengabdian kepada masyarakat ini, diperlukan program tindak lanjut yang berfokus pada penguatan perubahan perilaku hidup sehat melalui kegiatan "Gerakan Aktivitas Fisik dan Edukasi Gizi Seimbang sebagai Upaya Pencegahan Hipertensi dan Obesitas." Kegiatan lanjutan ini diharapkan dapat mendorong masyarakat untuk membiasakan aktivitas fisik secara teratur, menerapkan pola konsumsi pangan yang sehat dan bergizi seimbang, serta mempertahankan perilaku CERDIK dan PATUH secara berkelanjutan sehingga risiko hipertensi, obesitas, dan penyakit tidak menular lainnya dapat ditekan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada STIKES Griya Husada Sumbawa melalui Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) yang telah memberikan dukungan dan memfasilitasi pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Pemerintah Dusun Olat Rarang, para kader kesehatan, serta seluruh

masyarakat, khususnya peserta kegiatan, atas partisipasi aktif dan kerja sama yang baik selama pelaksanaan program.

Apresiasi yang sebesar-besarnya diberikan kepada mahasiswa Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat Semester II dan IV STIKES Griya Husada Sumbawa yang telah berkontribusi dalam persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan sehingga program dapat berjalan dengan lancar. Semoga kolaborasi antara institusi pendidikan, tenaga kesehatan, pemerintah desa, dan masyarakat dapat terus terjalin dalam mendukung upaya promotif dan preventif untuk menurunkan faktor risiko hipertensi serta meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, A. A., Putra, I. W., & Santoso, B. (2013). Dampak rokok terhadap kesehatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 45–52.
- Bloom, B. S. (1956). *Taxonomy of Educational Objectives: The Classification of Educational Goals*. Longmans, Green and Co.
- Burnier, M., & Egan, B. M. (2019). Adherence in hypertension. *Circulation Research*, 124(7), 1124–1140. <https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.118.313220>
- Dr. Kartini, S.Si.T., M.Kes., Amalia, L., Abdulkadir, W. S., Gustin, R. K., Rahmawati, Nur Rasdianah, Darsono, K., Harissya, Z., Mokodompis, Y., Lisnawati, & Ahmad, Z. F. (2023). *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Eureka Media Aksara.
- Gaffar, L. O. (2012). *Manajemen Stres dalam Kesehatan Masyarakat*. EGC.
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2022). *Health Program Planning: An Educational and Ecological Approach*. McGraw-Hill.
- Hakim, A. (2012). *Perilaku Sosial dan Kesehatan Masyarakat*. Rineka Cipta.
- Ibrahim, M., Yusuf, S., & Rahman, A. (2020). Faktor risiko hipertensi pada usia produktif. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 123–130.
- International Society of Hypertension. (2020). *2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines*. *Hypertension*, 75(6), 1334–1357.
- Joint National Committee. (2014). 2014 evidence-based guideline for the management of high blood pressure in adults (JNC 8). *JAMA*, 311(5), 507–520. <https://doi.org/10.1001/jama.2013.284427>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Diakses dari <https://promkes.kemkes.go.id>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Diakses dari <https://www.badanlitbang.kemkes.go.id>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Diakses dari <https://p2ptm.kemkes.go.id>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman Pengendalian Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Diakses dari <https://p2ptm.kemkes.go.id>
- Kurniawan, A., & Sulastri, D. (2021). Lifestyle modification in hypertension prevention among Indonesian adults. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 18(1), 40–48.
- Mills, K. T., Stefanescu, A., & He, J. (2020). The global epidemiology of hypertension. *Nature Reviews Nephrology*, 16(4), 223–237. <https://doi.org/10.1038/s41581-019-0244-2>
- Mulyani, S., Nurhidayah, I., & Rahmawati, D. (2022). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan hipertensi. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 17(2), 120–128.
- Notoatmodjo, S. (2021). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nurhidayati, E., Wahyuni, S., & Prasetyo, A. (2022). Community-based hypertension prevention through health education. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 21(4), 255–263.
- Pratiwi, R., Hadi, S., & Lestari, P. (2024). Effectiveness of CERDIK-based health education in improving knowledge of non-communicable disease prevention. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 19(1), 55–64.

- Putra, I. M., & Dewi, N. K. (2022). Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada usia produktif. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 13(2), 85–93.
- Rahman, F., Wati, D. M., & Hidayat, R. (2023). Health education intervention in hypertension prevention among productive-age adults. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 18(1), 45–53.
- Sari, D., Lestari, N., & Putri, R. (2021). Efektivitas edukasi kesehatan terhadap perubahan perilaku pencegahan hipertensi pada masyarakat. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(3), 167–175.
- Widayanti, L., & Kusuma, H. (2023). Effectiveness of community empowerment in hypertension prevention. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 11(2), 150–160.
- World Health Organization. (2023). *Hypertension: Key Facts*. Geneva: World Health Organization. Diakses dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Wulandari, R., Astuti, D., & Kurnia, H. (2024). Community empowerment through integrated health education for hypertension prevention. *BMC Public Health*, 24, 1156.
- Yuliana, N., Fitriani, E., & Saputra, A. (2023). Health literacy and hypertension prevention among productive-age populations. *Journal of Public Health Research*, 12(3), 210–218.