

Pemeriksaan Tekanan Darah Gratis dalam Rangka Memperingati Hari Lahirnya Pancasila 2025

**Yesi Maifita¹, Nofri Zayani², Atika Pradana Yuntarisa³, Sri Ameliati⁴, Linda
Andriani⁵**

1,2,3,4,5 STIKes Piala Sakti Pariaman, Indonesia

Received : 14 Juni 2025, Revised : 19 Juni 2025, Published : 1 Juli 2025

Corresponding Author

Nama Penulis: Nofri Zayani

E-mail: nofrizayani11@gmail.com

Abstrak

Tekanan darah merupakan salah satu indikator untuk mendeteksi tubuh dalam keadaan sehat. Pemeriksaan tekanan darah sangat penting untuk memantau kenormalannya sehingga mencegah munculnya penyakit komplikasi. Tujuan kegiatan ini membantu masyarakat mengetahui kondisi tekanan darahnya secara tepat dan akurat serta memberikan penyuluhan tentang penanganan dan pencegahannya. Tahapan pada kegiatan ini terdiri atas persiapan, pelaksanaan, dan tindak lanjut. Metode kegiatan yang dilakukan adalah demonstrasi pemeriksaan tekanan darah dan penyuluhan dengan memberikan edukasi terkait pencegahan serta penanganan hipertensi dan hipotensi. Instrumen yang digunakan adalah tensimeter digital dan Raycome Automatic Pulsewave Blood Pressure Monitor untuk pemeriksaan tekanan darah. Sedangkan penyuluhan diberikan langsung kepada peserta setelah melakukan pemeriksaan tekanan darah. Peserta dalam kegiatan ini adalah anak-anak, remaja, dewasa, dan lansia yang hadir mengikuti upacara peringatan hari lahirnya Pancasila tahun 2025 yaitu berjumlah 125 orang. Tempat melakukan kegiatan adalah di halaman balai kota Pariaman, Sumatera Barat. Hasil kegiatan menunjukkan peserta mengikuti kegiatan pengukuran tekanan darah dengan tertib dan mendengarkan edukasi yang diberikan secara saksama dan serius. Kesimpulannya, pemeriksaan tekanan darah masyarakat dapat mencegah penyakit komplikasi yang tidak diinginkan dan penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin.

Kata kunci - tekanan darah, hipotensi, hipertensi

Abstract

Blood pressure is a key indicator of an individual's overall health. Regular blood pressure monitoring is essential to ensure it remains within a normal range and to prevent potential complications. The objective of this activity is to educate the community about their blood pressure conditions in a precise and accurate manner, as well as to provide counseling on management and prevention strategies. The stages of this activity include preparation, implementation, and follow-up. The method of the activity carried out is a demonstration of blood pressure checks and offering counseling that focuses on the prevention and management of hypertension and hypotension. The instruments utilized for this activity included a digital tensiometer and a Raycome Automatic Pulsewave Blood Pressure Monitor for measuring blood pressure. Counseling was provided directly to participants following the blood pressure assessments. The participants comprised children, adolescents, adults, and the elderly who attended the Pancasila birthday commemoration ceremony in 2025, totaling 125 people. The location of the activity was in the yard of the Pariaman City Hall in West Sumatra. The results indicated that participants engaged in the blood pressure measurement activities in an orderly fashion and attentively absorbed the educational information presented. In conclusion, community blood pressure checks can help prevent unwanted complications, and counseling can enhance public awareness regarding the importance of routine blood pressure monitoring.

Keywords - blood pressure, hypotension, hypertension

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

How To Cite : Maifita, Y., Zayani, N., Yuntarisa, A. P., Ameliati, S., & Andriani, L. (2025). Pemeriksaan Tekanan Darah Gratis dalam Rangka Memperingati Hari Lahirnya Pancasila 2025. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 3(4), 521–527. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v3i4.205>

Copyright ©2025 Yesi Maifita, Nofri Zayani, Atika Pradana Yuntarisa, Sri Ameliati, Linda Andriani

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu aspek penting dalam meningkatkan kualitas hidup manusia. Tekanan darah sering dikaitkan dengan kondisi sehat suatu tubuh manusia. Tekanan darah atau disebut juga dengan tensi darah merupakan tekanan yang dihasilkan oleh darah terhadap dinding arteri ketika jantung memompa darah ke seluruh tubuh. Tekanan ini merupakan indikator penting dalam sistem peredaran darah. Tekanan darah dinyatakan dalam satuan mmHg (milimeter air raksa) yang ditulis dengan dua angka seperti 120/80 mmHg (*World Health Organization*, 2021). Saat melakukan pemeriksaan tekanan darah, selalu ada dua tekanan yang terdeteksi yaitu sistol dan diastol. Sistol (angka atas) adalah tekanan saat jantung berkontraksi dan memompa darah keluar. Sedangkan diastol (angka bawah) yaitu tekanan saat jantung berada dalam keadaan istirahat. Kondisi tekanan darah yang tidak pada rentang normalnya beresiko terhadap kesehatan tubuh secara menyeluruh (Albustomi & Ardiyanto, 2020).

Tekanan darah merupakan faktor yang sangat penting pada sistem sirkulasi cairan dalam tubuh. Tekanan darah manusia tidak selalu berada dalam batas ambang normal sehingga dapat menunculkan gangguan tekanan yang dikenal dengan hipertensi dan hipotensi (Fadlillah dkk, 2020). Hipertensi atau tekanan darah tinggi yaitu suatu keadaan tekanan darah berada $\geq 140/90$ mmHg, dan hipotensi atau tekanan darah rendah terjadi saat tekanan darah berada $\leq 120/80$ mmHg (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Pada saat tubuh terjangkit hipertensi, tekanan darah pada area arteri menjadi meningkat. Hal ini mengakibatkan kerja jantung untuk memompa darah menjadi lebih keras. Sedangkan pada kasus hipotensi, kerja jantung menjadi lebih lambat sehingga penyampaian zat-zat nutrisi dan oksigen ke jaringan tubuh yang membutuhkan menjadi terhambat (Bisri dkk, 2023). Hipertensi dan hipotensi merupakan salah satu penyakit yang tidak dapat ditularkan, namun dapat terjangkit pada siapa saja. Kedua kelainan ini sangat perlu diantisipasi agar tidak terjadi komplikasi yang tidak diinginkan.

Data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2023 menunjukkan bahwa ada 1.28 miliar orang dewasa (usia 30–79 tahun) hidup dengan hipertensi, mayoritas berada di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Sekitar 46% penderita tidak menyadari bahwa dirinya memiliki hipertensi. Hanya ada 21% dari 42% total penderita hipertensi di dunia yang memiliki tekanan darah terkendali setelah pengobatan. Angka ini menunjukkan bahwa ada masih banyak penderita hipertensi yang masih menunjukkan tekanan darah tidak terkendali sehingga kapanpun bisa terjangkit. Sedangkan data dari Kementerian Kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi penderita hipertensi pada usia ≥ 15 tahun ada 29.2% dan usia ≥ 18 tahun ada 30.8%. Sedangkan menurut gender, hipertensi banyak terjadi pada laki-laki (32.8%) dibandingkan pada perempuan (25.6%). Prevalensi hipertensi juga meningkat seiring usia dan lansia ≥ 75 tahun menduduki prevalensi paling tinggi yaitu 64.0%.

Sementara itu, kasus yang berbeda terjadi pada orang yang sering menderita hipotensi. Kemunculan hipotensi yang tanpa gejala membuat sebagian besar orang menganggap tidak berbahaya. Namun kondisi ini tetap perlu diperhatikan karena menyebabkan aliran darah menjadi lambat dan tidak memadai ke organ vital seperti otak, jantung, paru-paru, dan ginjal. Jumlah penderita hipotensi menurut data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2025 pada berbagai negara yaitu di China ada 2.1% pada orang dewasa, di Spanyol ada 13.1% dengan peningkatan prevalensi pada pasien usia lanjut ada 25.7%, di Malaysia ada 29.3% pada lansia, dan di Ethiopia ada 23.8% pada lansia. Rata-rata prevalensi hipotensi yang dapat terjadi pada lansia yaitu 22.2%. Kejadian hipotensi paling umum terjadi pada wanita, individu dengan berat badan rendah, dan berusia 18–44 tahun.

Hipertensi dan hipotensi dapat menjadi masalah yang sangat serius bagi kesehatan seseorang jika tidak diperhatikan dan mendapatkan penanganan yang baik. Dampak hipertensi seperti munculnya penyakit *stroke*, gagal ginjal, jantung, dan bahkan kematian (Pradono dkk, 2020) (Ekasari dkk, 2021). Sedangkan dampak hipertensi jika dibiarkan yaitu pusing, pingsan, penglihatan kabur, kelelahan, kebingungan, dan penurunan fungsi kognitif (Sidiq, 2021). Namun kesadaran masyarakat terkait penyakit ini tetap masih sangat rendah. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya masyarakat yang datang berobat ke fasilitas kesehatan dalam keadaan hipertensi atau hipotensi yang sudah kronis dan

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

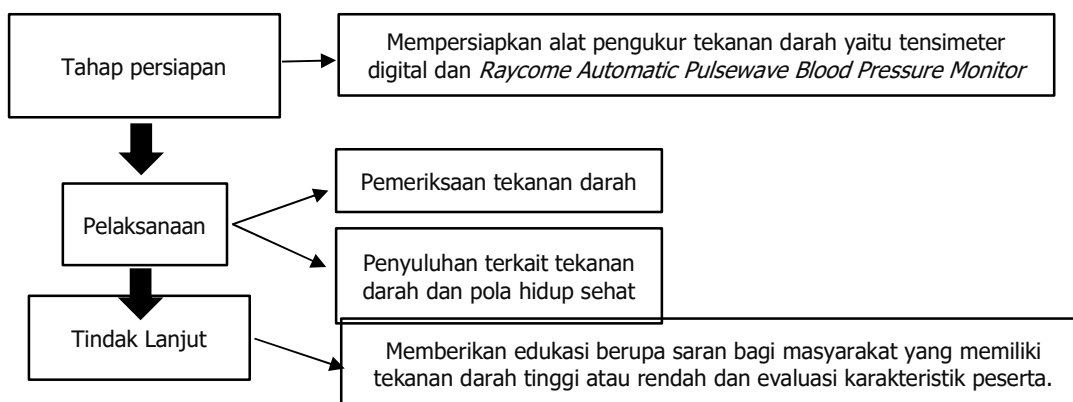


komplikasi. Dampaknya adalah sulit untuk dilakukan penanganan yang mumpuni dan dan adekuat dalam menyelamatkan nyawa seseorang.

Pemeriksaan tekanan darah secara berkala merupakan salah satu strategi untuk mendeteksi dini penyakit hipertensi dan hipotensi. Deteksi dini dapat mengendalikan hipertensi dan hipotensi sehingga secara langsung juga mencegah penyakit komplikasi (Wahyuni dkk, 2023). Deteksi dini ini dapat dilakukan diberbagai pelayanan kesehatan, salah satunya adalah melalui pemeriksaan gratis pada suatu acara tertentu yang diadakan oleh Lembaga Kesehatan. STIKes Piala Sakti Pariaman sebagai salah satu kampus kesehatan di Kota Pariaman telah menunjukkan kontribusinya dengan melaksanakan pemeriksaan tekanan darah gratis pada saat upacara memperingati hari Pancasila tahun 2025. Pemeriksaan ini sebagai bentuk suatu kegiatan tridharma yaitu pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan bersama tim dosen dan mahasiswa. Pemeriksaan ini sangat penting dilakukan terlebih pada orang-orang yang sudah divonis menderita hipertensi dan hipotensi. Kegiatan ini bertujuan untuk membantu masyarakat mengetahui kondisi tekanan darahnya secara tepat dan akurat serta memberikan edukasi tentang pentingnya menjaga pola hidup sehat.

METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini telah dilaksanakan pada tanggal 01 Juni 2025 di Balai Kota Pariaman. Metode dalam pelaksanaan kegiatan ini terdiri atas tahap persiapan, pelaksanaan, dan tindak lanjut. Gambaran metode jalannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Metode pelaksanaan kegiatan

Pada tahapan persiapan, tim dari STIKes Piala Sakti Pariaman menyiapkan alat pengukuran tekanan darah otomatis yaitu tensimeter digital dan *Raycome Automatic Pulsewave Blood Pressure Monitor*. Alat ini dibawa ke lapangan balai Kota Pariaman. Selanjutnya, pada tahap pelaksanaan, pemeriksaan tekanan darah dilakukan dengan demonstrasi langsung. Sementara itu, penyuluhan diberikan setelah masyarakat selesai melakukan pemeriksaan tekanan darah. Penyuluhan diberikan dari tim ke perorangan yang melakukan pemeriksaan. Masyarakat juga diperbolehkan untuk berdiskusi terkait kondisi fisik yang sedang dialami. Tahap tindak lanjut yaitu berupa pemberian edukasi berupa saran yang harus dilakukan oleh masyarakat jika terdeteksi tekanan darahnya rendah atau tinggi seperti menjaga pola hidup yang sehat dan pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Sasaran dalam kegiatan ini adalah semua warga masyarakat yang hadir untuk upacara memperingati hari lahirnya Pancasila yaitu ada anak sekolah dasar (SD), anak Sekolah Menengah Pertama (SMP), anak Sekolah Menengah Atas dan Kejuruan (SMA/SMK), dan dewasa serta lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pemeriksaan tekanan darah gratis yang telah dilaksanakan di lapangan Balai Kota Pariaman dalam rangka memperingati hari lahirnya Pancasila. Kegiatan ini berjalan dengan lancar. Peserta yang hadir berasal dari berbagai kalangan usia mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, dan lansia. Peserta yang terlibat dalam pengecekan tekanan darah lebih banyak adalah lansia yang berumur 55 tahun ke atas. Lansia ini merupakan guru-guru dari berbagai sekolah di Kota Pariaman. Sedangkan

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

kelompok anak-anak dan remaja yang ikut adalah siswa dari sekolah dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), dan Sekolah Menengah Atas (SMA). Alat yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini merupakan alat otomatis untuk mengecek tekanan darah yaitu tensimeter digital dan *Raycome Automatic Pulsewave Blood* sehingga metode pemakaiannya mudah dan hasil pemeriksaannya bisa cepat. Pemeriksaan dengan tensimeter digital dilakukan dengan memasang manset pada lengan peserta. Sedangkan pemeriksaan dengan *Raycome Automatic Pulsewave Blood* dilakukan dengan memasukkan lengan tangan peserta pada selongsong alat. Kegiatan pengabdian ini dibantu oleh beberapa orang mahasiswa STIKes Piala Sakti Pariaman yang sudah terlatih. Dokumentasi kegiatan dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Pemeriksaan tekanan darah yang dilakukan oleh mahasiswa STIKes Piala Sakti Pariaman

Peserta dalam kegiatan pemeriksaan tekanan darah gratis ini beragam dari semua kalangan. Karakteristik peserta yang telah di rekap pada daftar absensi oleh tim ditampilkan pada Tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pemeriksaan tekanan darah gratis di Balai Kota Pariaman

Karakteristik Responden	f	%
Usia		
7-15 tahun	25	20.00
16-24 tahun	25	20.00
25-33 tahun	23	18.40
34-45 tahun	25	20.00
>45 tahun	27	21.60
Pekerjaan		
PNS	60	48.00
Honorer	15	12.00
Mahasiswa	15	12.00
Siswa	35	28.00
Jenis Kelamin		
Laki-laki	80	64.00
Perempuan	45	36.00
Tekanan darah		
Hipotensi	45	36.00
Hipertensi	80	64.00
Total	125	100

Tabel 1 memperlihatkan bahwa jumlah peserta yang ikut kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini ada sekitar 125 orang. Dominan pesertanya berusia > 45 tahun yaitu ada 27 orang (21.60%). Peserta mayoritas adalah guru dan pekerja kantoran pemerintah yang ada di Kota Pariaman

yaitu berjumlah 60 orang (48.00%). Kebanyakan peserta yang melakukan pemeriksaan tekanan darah gratis adalah berjenis kelamin laki-laki yaitu ada 80 orang (64.00%). Pada kegiatan pemeriksaan tekanan darah gratis di kota Bima Nusa Tenggara Barat juga menunjukkan dominan pesertanya adalah laki-laki (Firmansyah dkk, 2024).

Hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan bahwa peserta lebih dominan memiliki tensi tinggi atau hipertensi ($> 135/90$ mmHg) yaitu ada 80 orang (64.00%), sedangkan yang mengalami tensi rendah atau hipotensi ada 45 orang (36.00%). Peserta yang mengalami hipertensi ini dominan berasal dari kelompok dewasa dan lansia. Menurut Doren dkk (2024) menyatakan bahwa kejadian hipertensi akan semakin meningkat seiring dengan peningkatan usia dan lebih rentan pada usia lanjut. Diduga, tekanan darah peserta banyak yang mengalami hipertensi karena akibat paparan panas pagi hari. Upacara memperingati hari lahirnya Pancasila dilakukan mulai pukul 08.00-10.00 WIB. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat di RT 01 dan RT 03 RW 05 Kelurahan Lembah Sari setelah mengikuti gotong royong berpanas-panasan juga menunjukkan bahwa tekanan darah warga dominan adalah $> 135/70$ mmHg atau menunjukkan hipertensi (Mulyana dkk, 2023). Selain itu, peserta yang dominan hipertensi berasal dari kelompok usia > 45 tahun.

Peserta yang mengalami hipotensi dominan adalah anak sekolahan. Hasil penelitian Luthfiya dkk (2021) juga menunjukkan bahwa kejadian hipotensi banyak terjadi pada remaja khususnya remaja putri yaitu 55.45%. Hasil wawancara dengan anak sekolah yang ikut upacara memperingati hari lahirnya Pancasila ini menunjukkan bahwa mereka kurang tidur dalam beberapa hari karena ada yang sibuk dengan tugas sekolah dan ada yang main *handphone* sampai larut malam. Menurut Rinda dkk (2017), gangguan kualitas tidur termasuk dalam salah satu faktor yang mempengaruhi tekanan darah. Gangguan ini dapat berupa kurangnya jumlah, kualitas, atau waktu tidur pada seseorang individu. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa dari 42 orang (52.5%) remaja yang kurang jam tidurnya, ada sekitar 32 orang (76.20%) yang memiliki tekanan darah rendah (hipotensi). Kebiasaan memainkan *handphone* sebelum tidur juga merupakan salah satu faktor yang menyebabkan gangguan pada kualitas tidur (Luthfi dkk, 2017, Angkasa dkk, 2018). Menurut hasil penelitian Cahyono dkk (2023), radiasi *handphone* membuat banyak orang susah tidur.

Selain itu, pengakuan anak sekolahan yang mengatakan jarang makan nasi dan lebih sering makan jajanan disekolahan diduga juga menyebabkan hipotensi. Jajanan tidak sehat memiliki gizi yang minim sehingga tentu beresiko terhadap status gizi buruk seperti terlihat dari berat badannya yang rendah. Status gizi yang buruk berdampak pada tekanan darah yang rendah. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Malik dkk (2022) menyatakan bahwa status gizi memiliki hubungan yang signifikan dengan tekanan darah siswa MA Putri Maskumambang di Kabupaten Gresik ($p < 0.05$). Penelitian Abbas dkk, (2019) juga menunjukkan bahwa status gizi rendah dapat meningkatkan prevalensi kejadian hipotensi pada remaja di Binaan Dinas Sosial Palu 2018.

Pemeriksaan tekanan darah secara rutin termasuk dalam *screening* kesehatan untuk mencegah penyakit degeneratif seperti hipertensi dan hipotensi. Penyakit degeneratif saat ini sudah bisa ditemukan pada usia 30-40 tahun (Selano dkk, 2020; Istiyoni dkk, 2023). *Screening* kesehatan pada usia di atas 30 tahun secara berkala dapat mencegah timbulnya gejala dan penyakitnya (Ifadah & Marliana, 2019). Pada pemeriksaan tekanan darah gratis ini, masyarakat bisa mendapatkan *screening* dan edukasi yang baik dan benar. Pada kegiatan ini dilengkapi dengan penyuluhan terkait tekanan darah yaitu tentang faktor penyebab, dampak, upaya pencegahan, dan cara penanganannya. Tujuan dilengkapi dengan penyuluhan agar masyarakat dapat melakukan upaya preventif untuk mengatasi kejadian hipotensi dan hipertensi secara tepat dan mandiri. Kegiatan pemeriksaan tekanan darah gratis ini mendapat tanggapan positif dari berbagai peserta yang tidak sempat atau tidak mau melaksanakan pemeriksaan kesehatan ke layanan kesehatan. Kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pemeriksaan kesehatan sebagai bagian dari upaya meningkatkan kualitas kesehatan. Hal ini dibuktikan dengan adanya kemauan masyarakat untuk mengikuti kegiatan pemeriksaan kesehatan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan di lapangan Balai Kota Pariaman Provinsi Sumatera Barat adalah pemeriksaan tekanan darah gratis dapat membantu masyarakat untuk mengetahui kondisi medis dan penyuluhan dapat menimbulkan kesadaran masyarakat tentang upaya preventif bebas hipertensi dan hipotensi. Saran tim pengabdian

kepada masyarakat ini adalah sangat perlu menerapkan pola hidup sehat untuk menghindari peningkatan atau penurunan tekanan darah yang mendadak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami ucapkan kepada Yayasan Piala Sakti Pariaman dan Wali Kota Pariaman yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Albustomi, Y., & Widya, D. A. (2020). Perbedaan Tekanan Darah Sistole Dan Diastole Sebelum Dan Setelah Kerja Pada Pekerja Yang Terpapar Bising Di Pt X. *Journal of Public Health Research and Community Health Development*, 1(1), 22. <https://doi.org/10.20473/jphrecode.v1i1.20457>
- Angkasa, A. P., Rahayu, D., Zolia K. (2018). Hubungan Penggunaan Gadget Sebelum Tidur dengan Gangguan Tidur. *Jurnal Kesehatan Madani*, 1(3), 38.
- Azmi, S., & Erkadius, E. (2017). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Pelajar Kelas 2 SMA Negeri 10 Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(2), 318. <https://doi.org/10.25077/jka.v6.i2.p318-323.2017>.
- Cahyono, D., Bagas, K, Yarsih U. (2023). Dampak Paparan Radiasi Gadget. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(1),89.
- Doren, M. M. G., Putri, R. M., & Hilda Mazarina, D. (2024). Perbedaan Tekanan Darah Lansia Laki-Laki Dan Perempuan Melalui Relaksasi Nafas Dalam. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 8(1), 51–63. <https://doi.org/10.33366/nn.v8i1.2788>.
- Ekasari, M. F., Suryati, E. S., Badriah, S., Narendra, S. R., & Amini, F. I. (2021). *Kenali Penyebab, Tanda Gejala Dan Penanggannya: Hipertensi*. Himpunan Peneliti Indonesia. 28.
- Fadlilah, S., Hamdani Rahil, N., & Lanni, F. (2020). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Darah Dan Saturasi Oksigen Perifer (Spo2). *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada, Spo 2*, 21–30. <https://doi.org/10.34035/jk.v11i1.408>.
- Firmansyah, M., Noris, M., Iksan, M., & Bunda, H. (2024). Upaya Pemeriksaan Tekanan Darah Melalui Program Pelayanan Kesehatan Gratis Di Amahami , Kota Bima , Ntb Blood Pressure Screening Efforts Through The Free Health Service Program In Amahami , Bima City , Ntb. *1*, 100–109.
- Ifadah, E., & Marliana, T. (2019). Pemeriksaan Kesehatan Tekanan Darah Dan Glukosa Darah (DM) Gratis Di Wilayah Kampung Sawah Lebak Wangi Jakarta Selatan. *Jurnal Pelayanan Dan Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 20. <https://doi.org/10.57254/eka.v2i3.93>.
- Istiyono YP, Rohimah A, Sulton A, Akbar L.O, Pratiwi D, Sulisty S, Kuncoro B, Fhatonah N. (2023). Pemeriksaan Tekanan Darah Gratis Menggunakan Tensi Digital Peserta Rakerda Pdm Kabupaten Tangerang. *Jurnal Ekalaya*, 1(2), 20-31.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). Pedoman Pengendalian Hipertensi. <https://p2ptm.kemkes.go.id>. diakses tanggal 11 Juni 2025.
- Luthfiya, L., Nafisah, D., Pibriyanti, K., Khusniyati, Z. A., Ulinuha, S., Zahro, L., Mawadati, L. S., & Widodo, N. E. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Tomat Terhadap Tekanan Darah Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan*, 14(2), 178–183. <https://doi.org/10.23917/jk.v14i2.14787>.
- Malik, Q. 'Ainiy, & Syahrul, F. (2022). Hubungan Status Gizi, Aktivitas Fisik, Konsumsi Natrium, Tingkat Stres, dan Tempat Tinggal dengan Tekanan Darah Remaja: Studi Cross-Sectional. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 1–14. <https://doi.org/10.22487/preventif.v13i1.226>.
- Melisa Abbas, Diantamaela, M., & Nila Ardila Arif. (2019). Gambaran Aktivitas Fisik, Status Gizi Dan Tekanan Darah Remaja Binaan Dinas Sosial Palu Tahun 2018. *Medika Alkhairaat: Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*, 1(1), 12–16. <https://doi.org/10.31970/ma.v1i1.17>.
- Mulyana, F., Dr.Yuharika Pratiwi, M.Kes, Marbun, A. permata hati, Fikriansyah, D., Ruhjana, I. Iaras, Hidayatulloh, M., Rahmadini, V., Saputra, R., Riani, N., Kumala, R. putri ardian, Lestari, V. dwi, Gustinawati, Azzahra, D. zewelina, Nadir, Q. aina zulhijri, & Ryyansyah, A. (2023). Penyuluhan dan Cek Kesehatan Tekanan Darah Gula Darah Asam Urat dan Kolesterol Gratis Sebagai Bentuk Pengabdian Masyarakat di Desa Lembah Sari. *Jdistira*, 3(2), 81–86. <https://doi.org/10.58794/jdt.v3i2.524>
- Pradono, J., Kusumawardani, N., & Rachmalina, R. (2020). *Hipertensi: Pembunuh Terselubung Di Indonesia*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Jakarta. <https://repository.kemkes.go.id/book/10>

- Rinda, Hariyanto, T., & Ardiyani, V. M. (2017). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Remaja Putera Di Asrama Sanggau Landungsari Malang. *Nursing News*, 2(2), 607–618.
- Selano, M. K., Marwaningsih, V. R., & Setyaningrum, N. (2020). Pemeriksaan Gula Darah Sewaktu (GDS) dan Tekanan Darah kepada Masyarakat. *Indonesian Journal of Community Services*, 2(1), 38. <https://doi.org/10.30659/ijocs.2.1.38-45>
- Wahyuni, S., Rawitri, K., Sari, S. R., Rani, Z., Ningstias, A. Puteri, C. I. A. (2023). Penyuluhan Hipertensi Dan Pemeriksaan Tekanan Darah Di Posyandu Kamboja Dusun I Desa Kolam Kecamatan Percut Sei Tuan. *Jutira: Jurnal Bhakti Nusantara*, 1(1), 14.
- World Health Organization (WHO). (2021). Hypertension. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>. Diakses tanggal 11 Juni 2025.
- Yulianti Bisri, D., Habibi, M., & Bisri, T. (2023). Hipotensi Berat Intraoperatif Tiba-Tiba saat Kraniotomi Pengangkatan Meningioma. *Jurnal Neuroanestesi Indonesia*, 12(2), 81–88. <https://doi.org/10.24244/jni.v12i2.550>