



DARMABAKTI CENDEKIA: Journal of Community Service and Engagements

www.e-journal.unair.ac.id/index.php/DC

UNDERSTANDING THE DANGERS OF HYPERTENSION IN THE PRODUCTIVE AGE THROUGH COMMUNITY EMPOWERMENT

MEMAHAMI BAHAYA HIPERTENSI PADA USIA PRODUKTIF MELALUI PEMBERDAYAAN MASYARAKAT

Scope:
Health

Khoiriyah Isn^{i*} , Silvia Nur Laily¹ , Iffah Auliya¹ , Tiara Widyapus¹ , Erviana Nur Azizia¹ ,
Mukhamat Solikhin¹ , Muhamad Fikri Wahyudi¹ 

¹ Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan - Indonesia

ABSTRACT

Background: Elevated blood pressure above the threshold is known as hypertension and is a contributing factor to cardiovascular disease. Lack of knowledge and inadequate physical activity were identified as the main factors contributing to hypertension among 36 individuals in the Padukuhan Jomblangan community of Bantul. This phenomenon occurs not only in old age but also in individuals of productive age. If health intervention is not carried out, sufferers may increase. **Objective:** To encourage public awareness regarding the prevention of hypertension through blood pressure-checking activities and health education. **Method:** This program aims to assist individuals with hypertension in Padukuhan Jomblangan, Bantul. To address hypertension, the program utilized health education, blood pressure screenings, and the incorporation of celery plants into family gardens. Health education is carried out through lectures, discussions and questions and answers. Data from blood pressure examinations is processed by comparing it with standards set by the Ministry of Health. **Results:** 13 people were identified as having level 2 hypertension, and 11 people were identified as having level 1 hypertension. The community was motivated to combat high blood pressure through physical activity, celery consumption, and growing celery at home for its medicinal properties. **Conclusion:** Stakeholders and Community Health Centers must revitalize NCDs Health Program to prevent NCDs. Furthermore, people can add celery as a family medicinal plant to reduce hypertension.

ABSTRAK

Latar belakang: Hipertensi adalah meningkatnya tekanan darah yang lebih dari ambang batas yang merupakan salah satu penyebab penyakit kardiovaskuler. Hasil observasi pada masyarakat Padukuhan Jomblangan, Bantul terdapat 36 penderita hipertensi dengan faktor penyebab utama adalah kurangnya pengetahuan dan aktivitas fisik. Hipertensi tidak hanya terjadi pada usia lanjut namun juga pada individu dengan usia produktif. Apabila tidak dilakukan intervensi kesehatan maka angka penderita akan semakin meningkat. **Tujuan:** Mendorong kepedulian masyarakat mengenai pencegahan hipertensi melalui kegiatan pemeriksaan tekanan darah dan edukasi kesehatan. **Metode:** Sasaran kegiatan yaitu masyarakat penderita hipertensi di Padukuhan Jomblangan, Bantul. Pelaksanaan kegiatan melalui metode edukasi kesehatan dan pemeriksaan tekanan darah, serta penanaman tanaman seledri sebagai tanaman penurun hipertensi. Edukasi kesehatan dilakukan dengan ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Olah data dari hasil pemeriksaan tekanan darah dilakukan dengan membandingkannya dengan standar dari Kementerian Kesehatan. **Hasil:** Terdapat 13 orang yang masuk dalam kategori hipertensi tingkat 2 dan 11 orang yang teridentifikasi hipertensi tingkat 1. Masyarakat terdorong untuk melakukan pencegahan hipertensi melalui aktivitas fisik dan konsumsi seledri serta menanam seledri di rumah sebagai tanaman obat keluarga. **Kesimpulan:** Stakeholder dan Puskesmas perlu merevitalisasi Posbindu sebagai upaya pencegahan PTM. Selanjutnya, masyarakat dapat mengkonsumsi seledri sebagai tanaman obat keluarga sebagai upaya dalam menurunkan hipertensi.

ARTICLE INFO

Received 01 February 2024
Revised 20 February 2024
Accepted 09 April 2024
Online 11 June 2024

*Correspondence (Korespondensi):
Khoiriyah Isnⁱ

E-mail:
khoiriyah.isni@ikm.uad.ac.id

Keywords:
Bantul; Health Education;
Hypertension; Celery; Blood
Pressure

Kata kunci:
Bantul; Edukasi Kesehatan;
Hipertensi; Seledri; Tekanan
Darah

PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) atau dapat dikatakan sebagai penyakit degeneratif menjadi salah satu penyumbang angka kesakitan dan kematian yang tinggi secara global. Penyakit ini tidak bisa ditularkan dari individu satu ke individu lainnya dan membutuhkan waktu yang cukup Panjang dalam perkembangannya. PTM menyerang individu diberbagai usia dan menyebabkan angka mortalitas yang tinggi diberbagai negara. Penyakit yang berkaitan dengan kenaikan tekanan darah seperti penyakit kardiovaskuler, gula darah, lipid darah dan obesitas, serangan jantung, stroke, dan sebagainya merupakan jenis-jenis PTM yang sering dialami oleh individu (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Tekanan darah yang berasal dari jantung sangat berperan penting pada sistem peredaran tubuh manusia. Salah satu fungsinya adalah memompa darah keseluruh bagian tubuh. Tekanan darah dikatakan diatas batas normal atau hipertensi, jika tekanan sistolik melebihi 140 mmHg dan tekanan diastolik pada angka 90 mmHg (Kementerian Kesehatan RI, 2018b). Hipertensi termasuk dalam salah satu jenis PTM dan tidak diketahui apabila tidak dilakukan pemeriksaan tekanan darah. Penderita hipertensi akan mengalami gejala-gejala yang muncul sebelum terjadi komplikasi dan berujung pada kematian (Zainuddin et al., 2022).

World Health Organization (WHO) melaporkan kurang lebih 1,13 Miliar orang mengalami hipertensi. Berdasarkan angka tersebut dapat diartikan bahwa terdapat satu dari tiga orang di dunia yang terdiagnosis hipertensi namun tidak menyadarinya. Sementara itu, jumlah penderita hipertensi mengalami peningkatan setiap tahunnya dan diproyeksikan pada tahun 2025, jumlahnya akan menyentuh angka 1,5 miliar. Selanjutnya diprediksi 10,44 juta jiwa dapat meninggal karena hipertensi dan penyakit penyerta lainnya (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Angka nasional prevalensi hipertensi sebesar 8,8% lebih rendah dibandingkan dengan angka prevalensi di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) yaitu 11,01%. Oleh karena itu, angka ini menjadikan DIY menduduki peringkat empat tertinggi kasus hipertensi (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018).

Penyakit hipertensi juga termasuk ke dalam salah satu dari sepuluh besar penyebab kematian di wilayah DIY dalam beberapa tahun terakhir. Laporan Surveilans Terpadu Penyakit (STP) Rumah Sakit Tahun 2021 menemukan sejumlah 8.446 kasus rawat inap dan 45.115 kasus rawat jalan dengan keluhan hipertensi. Secara keseluruhan, estimasi penderita hipertensi berjumlah 251.100 kasus pada usia lebih dari 15 tahun, sedangkan yang mendapatkan intervensi Kesehatan hanya

50,5% (Dinas Kesehatan DIY, 2022). Sementara itu, di Kabupaten Bantul, jumlah orang terduga hipertensi di Kabupaten Bantul tahun 2022, Jumlah penderita hipertensi terbanyak ada pada jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 67,8% atau 26.479 orang dan laki-laki sebanyak 32.2% atau 12.574 (Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul, 2022). Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan pada masyarakat RT 09 dan RT 11 Padukuhan Jomblangan, Bantul, terdapat 36 warga yang menderita penyakit hipertensi, yang diduga disebabkan oleh kurangnya pengetahuan masyarakat dan aktivitas fisik. Hasil studi pendahuluan menyebutkan bahwa kejadian hipertensi tidak hanya diderita oleh usia lanjut, namun terjadi juga pada kelompok usia produktif. Hal ini dipicu oleh kesibukan dan tingginya mobilitas serta aktivitas kelompok tersebut sehingga menunjukkan perilaku yang tidak sehat, seperti perilaku merokok dan kurangnya aktivitas fisik.

Berbagai upaya dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat menjadi tanggung jawab seluruh lapisan masyarakat baik yang memiliki hubungan secara langsung maupun tidak langsung, sehingga tidak hanya tanggung jawab instansi kesehatan atau pemerintah setempat saja. Kesehatan memiliki hubungan dan dampak besar dalam semua sektor kehidupan, seperti sektor pendidikan, sosial, ekonomi, dan lainnya. Seluruh sektor kehidupan tersebut tidak akan berjalan apabila individu atau masyarakat tidak memiliki derajat kesehatan yang tinggi. Keterlibatan seluruh pihak mulai dari individu hingga pemangku kepentingan sangat diperlukan untuk memperbaiki sistem dan merubah pola hidup sehat masyarakat sehingga tercipta masyarakat mandiri, sehat, dan berdaya (Hayadi, 2021). CERDIK merupakan program pemerintah yang berfokus apda upaya penurunan angka kejadian hipertensi melalui perubahan perilaku yaitu Cek Kesehatan Rutin, Enyahkan Rokok, Rajin Aktivitas Fisik, Diet Seimbang, Istirahat Cukup, dan Kelola Stress (P2PTM Kemenkes RI, 2018) . Upaya ini tidak hanya dilakukan oleh fasilitas layanan Kesehatan saja, namun juga didukung dari sektor akademisi.

Sektor akademisi yaitu perguruan tinggi yang dapat bersinergi dengan masyarakat guna meningkatkan pengetahuan melalui kegiatan edukasi berbasis kesehatan. Edukasi kesehatan merupakan salah satu cara untuk menambah pengetahuan informasi bagi masyarakat. Edukasi bertujuan untuk membuat masyarakat memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan baik mental, fisik dan sosial. Harapannya masyarakat dapat mencapai kemandirian dalam mewujudkan

hidup sehat dan mendorong penggunaan sarana kesehatan yang tepat (Notoatmodjo., 2012). Berbagai studi melaporkan bahwa melalui kegiatan edukasi dan promosi kesehatan menunjukkan Tingkat keberhasilan program yang baik dalam penatalaksanaan dan pencegahan PTM (Athbary et al., 2023; Hariawan and Pefbrianti, 2020; Maliangkay et al., 2023).

METODE

Metode kegiatan ini meliputi pemeriksaan tekanan darah dan edukasi kesehatan mengenai pencegahan hipertensi melalui penanaman seledri. Kegiatan edukasi atau pendidikan kesehatan yang dilakukan antara lain pemberian materi dari ahli kepada peserta kegiatan. Materi yang diberikan mengenai prevalensi, definisi, gejala, klasifikasi, faktor risiko, dan pencegahan serta tips pengendalian hipertensi yang dapat diimplementasikan oleh masyarakat, yaitu menanam seledri ditingkat rumah tangga agar dapat dikonsumsi sebagai penurun tekanan darah. Metode ceramah yaitu proses transfer pengetahuan mengenai topik hipertensi dari narasumber kepada sasaran, sedangkan sesi diskusi bertujuan untuk menggali pemahaman peserta mengenai topik yang disampaikan oleh pemateri (Sumarsih and Wirdati, 2022).

Kegiatan ini dilaksanakan di Balai pertemuan Padukuhan Jomblangan, Bantul pada tanggal 10 Juni 2023 dengan durasi kegiatan 150 menit. Kegiatan dihadiri oleh sebanyak 30 orang di wilayah Padukuhan Jomblangan, Banguntapan, Bantul. Pemberian edukasi kesehatan menggunakan media *power point*.

Evaluasi dilakukan berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah. Bagi individu yang memiliki risiko tinggi terhadap kejadian hipertensi maka akan dirujuk ke Puskesmas setempat untuk mendapatkan perawatan dan pengobatan yang lebih memadai. Sedangkan, evaluasi terhadap kegiatan edukasi kesehatan dilakukan melalui proses diskusi dan tanya jawab untuk mengetahui gambaran umum tingkat pemahaman peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan mendorong kepedulian masyarakat mengenai pencegahan hipertensi melalui kegiatan pemeriksaan tekanan darah dan edukasi kesehatan. Sasaran kegiatan yaitu masyarakat Padukuhan Jomblangan, Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul yang memiliki penyakit hipertensi sebanyak 30 orang. Adapun metode pelaksanaan kegiatan sebagai berikut:

1. Tahap Pemeriksaan Tekanan Darah

Tahap ini peserta kegiatan melakukan pemeriksaan tekanan darah sebelum diberikan materi edukasi Kesehatan (Gambar 1). Tujuannya adalah masyarakat dapat mengetahui tekanan darahnya sehingga meningkatkan kewaspadaan terhadap kesehatannya sendiri. Kementerian Kesehatan RI menjelaskan terdapat berbagai manfaat melakukan pemeriksaan tekanan darah, yaitu membantu diagnosis penyakit sedini mungkin, mengantisipasi risiko maupun keparahan hipertensi, mengurangi risiko stroke dan penyakit jantung, dan untuk mengevaluasi pengobatan yang sedang dijalani oleh individu (Kementerian Kesehatan RI, 2023).



Gambar 1. Pemeriksaan Tekanan Darah



Gambar 2. Edukasi Kesehatan Mengenai Hipertensi

Tanda paling umum dari penyakit hipertensi yaitu meningkatnya tekanan darah pada pembuluh arteri, sehingga dapat dikatakan bahwa hipertensi merupakan penyakit tanpa gejala. Namun, tekanan abnormal dalam pembuluh arteri ini dapat menyebabkan peningkatan risiko terhadap penyakit lainnya, seperti penyakit stroke, aneurisma, serangan jantung, kegagalan jantung hingga rusak ginjal. Walaupun hipertensi lebih sering ditemukan pada kelompok lansia, namun sejalan dengan bertambahnya usia dan perubahan gaya hidup masyarakat tidak menutup kemungkinan

penderita hipertensi akan bergeser ke usia dini. Secara teori, penambahan usia berbanding lurus dengan risiko peningkatan tekanan darah. Tekanan darah yang disebut sistolik akan terus mengalami kenaikan sampai usia 80 tahun, begitu pula tekanan darah yang disebut diastolik hingga usia 55-60 tahun (Hasanah, 2019). Lebih lanjut Kementerian Kesehatan RI mengklasifikasikan hipertensi menjadi dua jenis berdasarkan penyebabnya. Pertama, sebesar 90% individu mengalami hipertensi tanpa penyebab atau dikenal dengan istilah Hipertensi Essensial atau dapat pula dikatakan hipertensi primer. Sedangkan, sisanya merupakan penderita Hipertensi Sekunder atau hipertensi yang diketahui penyebabnya, meliputi kelainan pembuluh darah ginjal, gangguan kelenjar tiroid, hiperaldosteronisme, dan lain-lain. Penegakan diagnosis ini berdasarkan pemeriksaan pada tekanan darah minimal dilakukan dua kali dengan jarak ukur satu minggu (Kementerian Kesehatan RI, 2018a).

Ketika melakukan pengukuran tekanan darah didapatkan dua jenis angka yang dapat diinterpretasi. Pertama, angka yang lebih tinggi ketika jantung berkontraksi atau disebut tekanan sistolik. Sedangkan angka yang lebih rendah merupakan angka ketika jantung berelaksasi atau tekanan diastolik. Penulisan hasil tekanan darah yaitu hasil tekanan sistolik garis miring tekanan diastolic, contohnya 120/80 mmHg dan dibaca seratus dua puluh per delapan puluh. Pengkategorian tekanan darah tinggi apabila tekanan sistolik mencapai 140 mmHg atau lebih, atau tekanan diastolic pada angka 90mmHg atau di atasnya, atau keduanya. Sementara itu, dikatakan sebagai hipertensi sistolik terisolasi apabila tekanan sistolik diatas 140mmHg, namun tekanan diastolik kurang dari 90mmHg atau tekanan diastolic masih berada pada batas normal (Hasanah, 2019). Terdapat lima klasifikasi hipertensi berdasarkan angka hasil pengukuran tekanan darah (Tabel 1).

Tabel 1. Klasifikasi Hipertensi

Kategori	TDS (mmHg)		TDD
Normal	<120	dan	<80
Pra-hipertensi	120 – 139	atau	80 – 89
Hipertensi tingkat 1	140 – 159	atau	90 – 99
Hipertensi tingkat 2	>160	atau	>100
Hipertensi sistolik terisolasi	>140	dan	<90

Hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan bahwa tidak semua peserta kegiatan mengalami hipertensi (Tabel 2). Terdapat tiga orang yang masuk dalam kategori normal,

tiga orang teridentifikasi pra-hipertensi, dan 11 orang menderita hipertensi tingkat 1, serta 13 orang masuk dalam kategori hipertensi tingkat 2.

Tabel 2. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah Pada Peserta Kegiatan

No	Insial	Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah (mm/Hg)	Interprestasi Hasil
1.	MA	161/100	Hipertensi tingkat 2
2.	F	149/80	Hipertensi tingkat 1
3.	W	176/96	Hipertensi tingkat 2
4.	T	135/68	Pra-hipertensi
5.	J	182/94	Hipertensi tingkat 2
6.	SM	153/80	Hipertensi tingkat 1
7.	SR	186/71	Hipertensi tingkat 2
8.	SZ	142/77	Hipertensi tingkat 1
9.	SR	117/73	Normal
10.	MU	154/89	Hipertensi tingkat 1

Lanjutan dari Tabel 2

No	Inisial	Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah (mm/Hg)	Interprestasi Hasil
11.	SE	187/113	Hipertensi tingkat 2
12.	MJ	129/80	Pra-hipertensi
13.	RA	160/89	Hipertensi tingkat 2
14.	RE	135/83	Pra-hipertensi
15.	SF	142/90	Hipertensi tingkat 1
16.	SL	120/65	Normal
17.	N	112/67	Normal
18.	AR	171/110	Hipertensi tingkat 2
19.	D	156/84	Hipertensi tingkat 1
20.	NH	161/85	Hipertensi tingkat 2
21.	SA	170/80	Hipertensi tingkat 2
22.	ST	149/106	Hipertensi tingkat 1
23.	J	155/107	Hipertensi tingkat 1
24.	LK	164/104	Hipertensi tingkat 2
25.	AI	142/103	Hipertensi tingkat 1
26.	IW	166/92	Hipertensi tingkat 2
27.	G	193/120	Hipertensi tingkat 2
28.	K	158/72	Hipertensi tingkat 1
29.	W	168/92	Hipertensi tingkat 2
30.	KT	142/91	Hipertensi tingkat 1

2. Tahap Edukasi Kesehatan

Setelah melakukan pemeriksaan tekanan darah, peserta masuk ke dalam gedung pertemuan untuk mengikuti kegiatan edukasi kesehatan. Edukasi kesehatan dengan metode, ceramah, diskusi dan tanya jawab (Gambar 2). Materi edukasi kesehatan meliputi prevalensi, definisi, gejala hipertensi, klasifikasi hipertensi, faktor risiko, dan pencegahan serta tips pengendalian yang dapat diimplementasikan masyarakat, yaitu menanam tanaman seledri di rumah. Daun seledri mempunyai kandungan zat *apigenin* yang berfungsi mencegah terjadinya penyempitan pada pembuluh darah. Selain itu, kandungan zat *phtalides* bekerja merelaksasi otot-otot arteria atau pembuluh darah. Kedua zat ini bekerja sama untuk dapat mengatur aliran darah, sehingga pembuluh darah bertambah besar dan berpotensi mencegah tekanan darah. Studi menyebutkan bahwa individu yang mengkonsumsi *juice* seledri dengan proses pengolahan dengan cara diperas atau refluks, menunjukkan adanya penurunan tekanan darah (Saputra and Fitria, 2016). Adapula

inovasi minuman pada wedang uwuh dengan tambahan formulasi daun seledri yang berguna sebagai penurun tekanan darah (Isni et al., 2018; Sinarsih and Anton, 2022).

Kegiatan edukasi kesehatan tentang penyakit hipertensi sangat baik untuk penderita maupun yang memiliki faktor risiko, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat. Kurangnya pengetahuan tidak hanya pada penderita namun juga pada keluarga atau lingkungan sekitarnya. Pemberian informasi kesehatan kepada penderita hipertensi dapat meningkatkan rasa mawas diri dan dapat memberikan motivasi untuk sembuh serta terhindar dari penyakit tidak menular lainnya. Harapannya dengan adanya peningkatan tersebut dapat mengubah pandangan penderita hipertensi yang sedang putus asa selama menjalani pengobatan. Berdasarkan proses diskusi dan tanya jawab diketahui bahwa faktor penyebab hipertensi yang paling banyak dialami oleh masyarakat Padukuhan Jomblangan, Banguntapan, Bantul adalah kurangnya aktivitas fisik. Hipertensi yang

disebabkan karena kurangnya aktivitas fisik menyebabkan frekuensi denyut jantung menjadi lebih tinggi sehingga otot jantung bekerja lebih keras setiap kontraksi. Kemudian, faktor risiko lainnya adalah usia, jenis kelamin, riwayat penyakit dalam keluarga, perilaku merokok, tingkat konsumsi garam, tingkat konsumsi lemak jenuh, dan kebiasaan minum beralkohol, dan obesitas serta stress (Hepilita and Saleman, 2019).

Faktor-faktor tersebut mempengaruhi terjadinya hipertensi apabila seseorang tidak memiliki perilaku sehat untuk terhindar dari peningkatan darah tinggi. Perilaku sehat akan positif saat mempunyai tingkat pengetahuan yang baik mengenai penyakit tersebut, namun mayoritas masyarakat masih mempunyai perilaku sehat yang kurang. Harapannya informasi dari kegiatan edukasi kesehatan ini dapat memberikan pemahaman baru sehingga dapat merubah perilaku dan mengendalikan faktor risiko kesehatan yang dimiliki.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pemberdayaan masyarakat sebagai upaya mengatasi penyakit hipertensi di Padukuhan Jomblangan, Banguntapan, Bantul terlaksana dengan baik. Tujuan kegiatannya tercapai yaitu mendorong kepedulian masyarakat agar memiliki kemauan untuk memeriksakan kondisi kesehatannya yang diimbangi dengan pengetahuan yang baik. Implementasi dalam penanaman seledri hingga tingkat konsumsi seledri pada penderita hipertensi perlu dilakukan tindak lanjut oleh Kader Kesehatan dan Puskesmas, sehingga dapat dijadikan alternatif pengobatan bagi penderita hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada pemangku kepentingan, Kader Kesehatan, dan seluruh masyarakat Padukuhan Jomblangan, Banguntapan, Bantul, atas kesediaan dan partisipasi aktifnya dalam kegiatan pemberdayaan masyarakat ini. Tidak lupa penulis juga sampaikan ucapan terima kasih kepada Program studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan atas dukungan dana guna kelancaran kegiatan ini. "Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan dengan pihak-pihak yang terkait dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini".

DAFTAR PUSTAKA

- Athbary, B., Wiyono, J., Yuswanto, T.J.A., 2023. Edukasi Suportif Berbasis Dukungan Keluarga terhadap Perilaku Pencegahan Hipertensi pada Masyarakat Usia Produktif (15-64 Tahun) dengan Metode Cerdik. *Jurnal Vokasi Kesehatan* Vol. 9(1), Pp. 1-9.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018. Laporan Nasional Riskesdas 2018.
- Dinas Kesehatan DIY, 2022. Profil Kesehatan D.I Yogyakarta Tahun 2021, Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2022. Daerah Istimewa Yogyakarta.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul, 2022. Profil Kesehatan Bantul 2022.
- Hariawan, H., Pefbrianti, D., 2020. CERDIK Meningkatkan Pengendalian Penyakit Tidak Menular di Indonesia: Systematic Review. *2-TRIK: Tunas-Tunas Riset Kesehatan* Vol. 10(1), Pp. 16-20.
- Hasanah, U., 2019. Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi). *Jurnal Keperawatan Jiwa* 7, 87.
- Hayadi, F., 2021. Pengaruh Lokakarya Mini terhadap Tingkat Pemahaman Permasalahan Kesehatan Kader Kesehatan, Aparat Kecamatan Manna Kabupaten Bengkulu Selatan. *Jurnal Sains Kesehatan* Vol. 27(2), Pp. 1-7.
- Hepilita, Y., Saleman, K.A., 2019. Pengaruh Penyuluhan Kesehatan terhadap Tingkat Pengetahuan Diet Hipertensi pada Penderita Hipertensi Usia Dewasa di Puskesmas Mombok Manggarai Timur 2019. *Wawasan Kesehatan* Vol. 4(2), Pp. 91-100.
- Isni, K., Jatmika, S.E.D., Kintoko, K., 2018. Pemberdayaan Remaja Desa Wukirsari di Kabupaten Bantul sebagai Agent of Change melalui Promosi Kesehatan Minuman Lokal Wedang Uwuh. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* Vol. 24(2), Pp. 677-683.
- Kementerian Kesehatan RI, 2018a. Klasifikasi Hipertensi - Penyakit Tidak Menular Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI, 2018b. Klasifikasi Hipertensi. Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular.

- Kementerian Kesehatan RI, 2019. Hari Hipertensi Dunia 2019: “Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK”. Penyakit Tidak Menular Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI, 2022. Penyakit Tidak Menular (PTM).
- Kementerian Kesehatan RI, 2023. Ketahui Manfaat Mengukur Tekanan Darah Rutin Sendiri di Rumah, Apa Saja? . Kementrian Kesehatan RI. URL https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2164/ketahui-manfaat-mengukur-tekanan-darah-rutin-sendiri-di-rumah-apa-saja
- Maliangkay, K.S., Rahma, U., Putri, S., Istanti, N.D., 2023. Analisis Peran Promosi Kesehatan Dalam Mendukung Keberhasilan Program Pencegahan Penyakit Tidak Menular di Indonesia. *Jurnal Medika Nusantara* Vol. 1(2), Pp. 108-122.
- Notoatmodjo., S., 2012. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan Edisi Revisi 2012. PT. Rineka Cipta, Jakarta.
- P2PTM Kemenkes RI, 2018. Ingat CERDIK untuk Mencegah Risiko dari Berbagai Penyakit Tidak Menular - Penyakit Tidak Menular Indonesia.
- Saputra, O., Fitria, T., 2016. Khasiat Daun Seledri (*Apium graveolens*) terhadap Tekanan Darah Tinggi Pada Pasien Hiperkolestrolemia. *Majority* 5, 1–6.
- Sinarsih, N., Anton, S., 2022. Kajian Kimia Wedang Uwuh sebagai Minuman Kesehatan Herbal Tradisional. *Jurnal Yoga dan Kesehatan* Vol.5(1), Pp. 1-13.
- Sumarsih, T., Wirdati, W., 2022. Enam Alasan Guru menggunakan Metode Ceramah pada Mata Pelajaran PAI. *An-Nuha* Vol. 2(1), Pp. 123-132.
- Zainuddin, R., Ahmad, E.H., Syahrini, S., Mahmud, Y., Nurbaiti, N., 2022. Efektivitas Terapi Zikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* 11, Pp. 255–261.