



Interprofessional Collaboration dalam Upaya Penanganan dan Pencegahan Hipertensi Melalui Penyuluhan di Kelurahan Margawati

Algiza Gauthfa¹, Nurul Auliasari^{2*}, Retty Handayani², Hanina Liddini Hanifa², Aji Najihudin², Nopi Rantika², Siti Hindun²

¹Prodi Spesialis Radiologi, Universitas Padjadjaran, Jalan Ir. Soekarno KM. 21, Jatinangor Kabupaten Sumedang, Jawa Barat, 45363, Indonesia.

²Prodi Farmasi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Garut, Jl. Prof Aam Hamdani No.42, Kecamatan Tarogong Kidul, Kabupaten Garut, Jawa Barat, 44151, Indonesia.

gizagauthfa@gmail.com, nurul@uniga.ac.id, retty@uniga.ac.id, hlhanifa@uniga.ac.id,
aji@uniga.ac.id, nopirantika@uniga.ac.id, sitihindun@uniga.ac.id

***Corresponding author:** Nurul Auliasari (nurul@uniga.ac.id)

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima: 6 Agustus 2025

Disetujui: 20 Oktober 2025

Kata Kunci:

hipertensi, interprofessional collaboration, penyuluhan.

ABSTRAK

Di Indonesia, masalah hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit yang menjadi perhatian serius dalam sistem kesehatan masyarakat. Data dari dinas kesehatan melalui open data, mengenai prevalensi hipertensi di Jawa Barat khususnya di kabupaten Garut pada tahun 2024 sebesar 117271. Oleh karena itu, dilakukanlah Pengabdian Masyarakat melalui kolaborasi interprofessional oleh tim dosen dan dokter untuk melakukan penyuluhan dalam upaya penanganan dan pencegahan hipertensi pada Masyarakat di Kelurahan Margawati Kecamatan Garut kota Kabupaten Garut. Kegiatan yang telah dilakukan dapat disimpulkan berhasil meningkatkan pengetahuan peserta yang terdiri dari para kader. Hasil edukasi melalui evaluasi *pretest* 72,67% dan *posttest* 88,67%. menunjukkan perubahan signifikan dimana terjadi peningkatan persentase pengetahuan terkait pengetahuan tentang hipertensi.

ARTICLE INFO

Article History:

Received: August 6, 2025

Accepted: October 20, 2025

Keywords:

counselin, hypertension, interprofessional collaboration.

ABSTRACT

In Indonesia, hypertension or high blood pressure is a serious concern in the public health system. Data from the health office through open data, regarding the prevalence of hypertension in West Java, especially in Garut Regency in 2024, was 117,271. Therefore, Community Service was carried out through interprofessional collaboration by a team of lecturers and doctors to provide counseling in efforts to treat and prevent hypertension in the community in Margawati Village, Garut District, Garut City, Garut Regency. The activities that have been carried out can be concluded as successful in increasing the knowledge of participants consisting of cadres. The results of

education through pretest evaluation of 72.67% and posttest 88.67% showed a significant change where there was an increase in the percentage of knowledge related to knowledge about hypertension.

1. PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi di Indonesia merupakan masalah kesehatan yang mendapat perhatian besar dari sistem pelayanan kesehatan masyarakat. Kondisi ini menjadi faktor risiko utama terhadap berbagai penyakit kronis seperti jantung, stroke, gagal ginjal, serta gangguan kesehatan lain yang secara signifikan dapat menurunkan kualitas hidup individu. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi hipertensi terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun, yang menimbulkan dampak luas baik terhadap kesehatan masyarakat maupun beban ekonomi negara. (Rokom, 2023). Jumlah penderita hipertensi di Kabupaten Garut dari tahun ke tahun selalu meningkat. Data Riskesdas mengenai prevalensi hipertensi di Jawa Barat rata-rata mengalami kenaikan sebesar 5,1% sejak tahun 2013 hingga tahun 2020. Pada tahun 2021 terdapat 146.668 penderita dan tahun 2022 sebanyak 159.435. Belum terdapat data pasti untuk penderita tahun 2023 dan 2024, namun kemungkinan prevalensinya meningkat didasarkan pada trend data tersebut. Menurut laporan dari beberapa puskesmas di sekitar Desa Margawati, salah satu kecamatan di Kabupaten Garut, tingkat prevalensi hipertensi di daerah ini mencapai lebih dari 30% dari total penduduk (Pratiwi et al., 2024).

Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap tingginya angka kasus hipertensi di Desa Margawati meliputi faktor keturunan, pola makan yang tidak seimbang, tingkat stres yang tinggi, kurangnya aktivitas fisik, serta kurangnya kesadaran akan pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya untuk pencegahan dan penanggulangan hipertensi, khususnya di Desa Margawati, Kabupaten Garut. Kelompok Bidang Keahlian Teknologi Farmasi FMIPA UNIGA bekerjasama dengan Klinik Aleva dan Apotek Hanfarma untuk melakukan *interprofessional collaboration* antara dokter, apoteker, dan tenaga teknis kefarmasian untuk melakukan upaya pencegahan dan penanggulangan hipertensi di desa Margawati, Kecamatan Garut Kota, Kabupaten Garut.

Terdapat dua kegiatan *interprofessional collaboration* yang dapat dilakukan yang mencakup upaya pencegahan dan penanggulangan hipertensi, yaitu pemeriksaan kesehatan gratis terutama pengecekan tekanan darah oleh tenaga teknis kefarmasian dari Apotek Hanfarma, penyuluhan mengenai hipertensi dan pencegahannya yang dilakukan oleh dokter dari klinik Aleva Medika.

2. METODE

Kegiatan Pengabdian ini dilaksanakan pada hari Senin, 29 Juli 2024. Bertempat di Aula Kelurahan Margawati, Kec. Garut Kota Kab. Garut, Jawa Barat. Sasaran kegiatan ini adalah para Ibu-ibu baik kader maupun Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 30 orang.

Pelaksanaan kegiatan ini terdiri dari tiga tahapan yaitu Persiapan, Pelaksanaan dan Evaluasi. Adapun kegiatan yang telah berlangsung adalah sebagai berikut:

1. Persiapan yang diawali dengan dilakukannya cek kesehatan di awal acara mencakup pengukuran Berat Badan (BB), tekanan darah, angka glukosa/asam urat/kolesterol. Kemudian Melakukan *pre test* sebelum penyuluhan mengenai hipertensi yang dilakukan oleh kader dan tim dosen.
2. Pelaksanaan kegiatan inti yaitu penyuluhan mengenai hipertensi meliputi proses diagnosis hingga pola hidup untuk mencegah hipertensi oleh dokter Algiza Gauthfa. Penyampaian materi melalui *slide presentation*.
3. Evaluasi kegiatan berupa dilakukannya *post test* setelah penyuluhan berlangsung.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan *Interprofessional Collaboration (IPC)* merupakan suatu proses dalam membangun serta mempertahankan hubungan kerja yang efektif antara peserta didik, tenaga profesional, pasien atau klien beserta keluarganya, serta masyarakat, dengan tujuan mengoptimalkan mutu pelayanan kesehatan. IPC menggambarkan situasi di mana tenaga kesehatan dari berbagai disiplin ilmu berkolaborasi bersama pasien, keluarga, dan komunitas guna mewujudkan pelayanan kesehatan yang holistik dan berkualitas terbaik. (Putriana & Saragih, 2020). Pada kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini, kami melibatkan tiga profesi, yaitu dokter, dosen/pengajar yang juga berprofesi sebagai apoteker, serta satu komunitas sasaran, yaitu para ibu-ibu atau kader di Kelurahan Margawati, Kabupaten Garut. Kegiatan ini mengangkat tema mengenai penyakit hipertensi. Hipertensi didefinisikan sebagai kondisi meningkatnya tekanan darah secara persisten hingga mencapai atau melampaui 140/90 mmHg, yang mencerminkan adanya gangguan dalam sistem sirkulasi darah. Kondisi ini sering kali tidak menunjukkan gejala, namun tekanan darah yang tinggi secara abnormal di dalam arteri dapat meningkatkan risiko terjadinya stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung, serta kerusakan pada organ tubuh lainnya. (Langingi et al., 2020).

Hipertensi sering disebut dengan *The Silent Killer* atau penyakit tanpa peringatan, karena hipertensi berkembang diam-diam tanpa tanda yang jelas. Hal tersebut membuat orang-orang tidak menyadari telah mengidap penyakit ini. Karena hipertensi sering kali tidak menunjukkan gejala yang jelas atau hanya menyebabkan keluhan ringan, pemeriksaan tekanan darah secara berkala diperlukan untuk mendeteksi kondisi ini sejak dini. Penyakit ini sering berkaitan dengan tekanan darah sistolik dan diastolik, yang menjadi parameter utama dalam diagnosis nya (Sundari & Bangsawan, 2015).

Hipertensi dibedakan menjadi dua tipe utama, yaitu hipertensi primer dan sekunder. Hipertensi primer, yang sering disebut juga hipertensi esensial, adalah peningkatan tekanan darah yang tidak memiliki penyebab spesifik, namun dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti keturunan, kebiasaan hidup, serta kondisi lingkungan. Kondisi ini bisa semakin buruk jika seseorang memiliki diabetes, obesitas, stres, atau menjalani pola hidup yang tidak sehat. Sedangkan hipertensi sekunder terjadi diakibatkan penyakit tertentu seperti gagal ginjal, gangguan hormon (hiperaldoesteronisme), penyempitan pembuluh darah ginjal (renovaskular), masalah endokrin dan penyebab lainnya (Azhari, 2017).

Berdasarkan penelitian (Sihombing et al., 2023) yang telah dikaji, didapatkan bahwa riwayat keluarga atau faktor keturunan memiliki faktor signifikan terhadap kejadian hipertensi. Penelitian-penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh (Riska & Raharjo, 2015), (Kasumayanti & Zurrahmi Z. R., 2021), (Azhari, 2017) juga sejalan dengan hasil penelitian ini, yang menunjukkan bahwa individu dengan orang tua atau anggota keluarga yang memiliki riwayat hipertensi cenderung memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami kondisi serupa. Individu dengan riwayat hipertensi dalam keluarganya memiliki risiko 4,89 kali lebih tinggi untuk mengalami hipertensi dibandingkan mereka yang tidak memiliki riwayat tersebut (Kasumayanti & Zurrahmi Z. R., 2021).

Stres adalah reaksi tubuh dan pikiran terhadap berbagai tekanan atau tuntutan dari lingkungan. Kondisi ini bisa dialami oleh siapa saja, tanpa memandang usia, baik mereka yang tinggal di kota besar dengan beban kerja yang tinggi maupun di daerah kecil yang menghadapi tantangan ekonomi. Stres dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti masalah pekerjaan, kesulitan keuangan, konflik keluarga, tekanan sosial, hingga kondisi kesehatan tertentu.

Ketika seseorang mengalami stres, tubuh secara otomatis merespons dengan meningkatkan aktivitas saraf simpatis. Hal ini menyebabkan pelepasan hormon-hormon seperti katekolamin, kortisol, vasopresin, endorfin, dan aldosteron, yang berperan dalam meningkatkan tekanan darah. Pada awalnya, kenaikan tekanan darah ini bersifat sementara dan terjadi secara *intermittent* (hilang-timbul). Namun, jika stres terus berlanjut tanpa penanganan yang tepat, tekanan darah dapat tetap tinggi dalam jangka panjang, yang pada akhirnya dapat berkembang menjadi hipertensi (Taobah et al., 2017).

Hipertensi dapat dipicu oleh berbagai faktor, baik yang tidak dapat diubah maupun yang bisa dikendalikan. Beberapa faktor yang diketahui meningkatkan risiko hipertensi antara lain usia, jenis kelamin, indeks massa tubuh, kebiasaan merokok, serta gaya hidup. Dari semua faktor tersebut, gaya hidup merupakan salah satu aspek yang masih dapat dimodifikasi untuk mengurangi risiko hipertensi.

Gaya hidup modern yang serba praktis dan instan telah menjadi kebiasaan bagi banyak orang di seluruh dunia. Pola ini cenderung membuat individu kurang aktif bergerak dan lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji. Padahal, makanan jenis ini umumnya mengandung kadar natrium yang tinggi, yang dapat berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah.

Selain itu, pola makan juga memiliki peran penting dalam menentukan status gizi seseorang. Asupan makanan dan minuman, baik dari segi jumlah maupun kualitasnya, secara langsung akan mempengaruhi kecukupan gizi yang masuk ke dalam tubuh. Akibatnya, kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan individu, tetapi juga mempengaruhi kesehatan masyarakat secara keseluruhan (Akbar et al., 2021).

Hipertensi sering kali tidak menunjukkan gejala yang jelas, sehingga sulit untuk dideteksi secara dini. Kondisi ini membuat banyak orang tidak menyadari bahwa mereka mengidap tekanan darah tinggi hingga terjadi komplikasi serius. Meskipun demikian, pada beberapa kasus, hipertensi dapat disertai dengan gejala ringan yang lebih mudah diamati, seperti sakit kepala, rasa cemas, wajah memerah, mudah tersinggung, tinitus (telinga berdenging), gangguan tidur, sesak napas, rasa berat di bagian tengkuk, kelelahan, penglihatan berkunang-kunang, serta mimisan (epistaksis). Namun, hipertensi umumnya bersifat asimtomatik atau tidak menunjukkan tanda-tanda yang nyata hingga akhirnya menyebabkan kerusakan pada organ-organ penting dalam tubuh (Widiyono et al., 2022).

Hipertensi dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius yang mempengaruhi organ-organ vital dalam tubuh. Pada mata, tekanan darah tinggi dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah akibat penumpukan kolesterol, yang berisiko menimbulkan retinopati dan gangguan penglihatan seperti pandangan kabur. Di jantung, vasokonstriksi yang berlangsung lama dapat melemahkan otot jantung, sehingga menimbulkan nyeri dada yang parah dan dalam kasus yang lebih berat dapat menyebabkan kematian mendadak. Ginjal juga dapat terdampak akibat berkurangnya aliran darah, yang mengakibatkan penumpukan produk limbah dalam tubuh dan berisiko menyebabkan gangguan fungsi ginjal. Selain itu, hipertensi juga dapat mempengaruhi otak, di mana berkurangnya aliran darah dan suplai oksigen dapat menimbulkan pusing. Jika penyempitan pembuluh darah semakin parah, ada kemungkinan terjadi pecahnya pembuluh darah di otak, yang berpotensi menyebabkan stroke (Anam, 2016).

Dalam penanganan pasien hipertensi, kepatuhan terhadap perawatan diri memegang peranan penting dalam upaya meningkatkan kualitas kesehatan. Bentuk perawatan diri pada penderita hipertensi meliputi penerapan pola makan rendah garam, menghindari konsumsi alkohol, berhenti merokok, melakukan aktivitas fisik secara teratur, serta menjaga kedisiplinan dalam mengonsumsi obat antihipertensi. Salah satu aspek yang mempengaruhi keberhasilan perawatan diri adalah *self-efficacy* atau keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengelola kesehatan. Pasien dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi umumnya lebih konsisten dan patuh dalam menjalani terapi, termasuk dalam hal keteraturan mengonsumsi obat antihipertensi.

Usaha mengendalikan tekanan darah, terdapat berbagai metode yang dapat diterapkan, baik dengan pendekatan farmakologis maupun non-farmakologis. Upaya non-farmakologis meliputi perubahan gaya hidup, menjaga berat badan ideal, mengurangi asupan natrium, menerapkan pola makan rendah lemak, membatasi konsumsi alkohol dan kafein, melakukan teknik relaksasi, serta menghentikan kebiasaan merokok. Langkah-langkah ini bertujuan untuk membantu penderita hipertensi mengontrol tekanan darahnya secara lebih efektif dan mencegah komplikasi yang lebih serius (Azhar et al., 2019).

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini diawali dengan persiapan yang diawali dengan dilakukannya cek kesehatan di awal acara mencakup pengukuran Berat Badan (BB), tekanan darah, angka glukosa/asam urat/kolesterol kepada 30 orang peserta penyuluhan. Kemudian Melakukan *pre test* sebelum penyuluhan mengenai hipertensi. Adapun hasil yang diperoleh, nilai *pre-test* rata-rata

peserta sebelum pelaksanaan penyuluhan adalah sebesar 72,67%, sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 2. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah memiliki pemahaman yang cukup baik mengenai aspek-aspek yang berkaitan dengan penyakit hipertensi.



Gambar 1. Penyampaian Materi Penyuluhan Mengenai Hipertensi

Pelaksanaan kegiatan inti yaitu penyuluhan mengenai hipertensi meliputi proses diagnosis hingga pola hidup untuk mencegah hipertensi oleh dokter Algiza Gauthfa. Setelah *pre-test* dalam bentuk *multiple choice* selesai dilakukan, selanjutnya pemateri memberikan penyuluhan berupa materi hipertensi membantu penanganan hipertensi seperti yang terdapat pada gambar 1.

Berikut merupakan beberapa jenis pertanyaan yang diberikan kepada warga ketika penyuluhan kesehatan, seperti yang terdapat pada tabel 1.

Tabel 1. Bentuk Pertanyaan *Pretest* dan *Posttest*

No	Pertanyaan
1	<i>Apa itu hipertensi?</i>
2	<i>Berapakah angka tekanan darah normal?</i>
3	<i>Apa saja resiko dari hipertensi?</i>
4	<i>Bagaimana cara pencegahan hipertensi?</i>
5	<i>Bagaimana cara mengendalikan hipertensi?</i>

Hasil dari pre dan post test seperti yang tersaji pada tabel 2, dimana untuk jumlah responden sebanyak 30 orang.

Tabel 2. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Peserta Penyuluhan

<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
Jumlah Responden	Rata-rata Nilai	Jumlah Responden	Rata-rata Nilai
30	72,67	30	88,67
Persentase pemahaman	72,67%	Persentase pemahaman	88,67%

Setelah penyampaian materi dan sesi tanya jawab selesai, dilakukan evaluasi terhadap efektivitas penyuluhan melalui pemberian *post-test* kepada para peserta. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa nilai rata-rata *post-test* peserta mencapai 88,67%, yang berarti terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 16% dibandingkan dengan hasil *pre-test*. Temuan ini mengindikasikan bahwa kegiatan penyuluhan berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai penyakit hipertensi. Di Akhir penyuluhan dilakukan sesi photo bersama dengan semua peserta dan tim PKM seperti terlihat pada gambar 2.



Gambar 2. Foto Bersama antara Peserta Penyuluhan dan Dosen

Melalui kegiatan penyuluhan kesehatan ini, peserta memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai berbagai hal yang berkaitan dengan hipertensi serta cara memanfaatkan tanaman herbal yang tersedia di lingkungan sekitar sebagai upaya pencegahan maupun pengobatan penyakit tersebut. Peningkatan pengetahuan masyarakat dan deteksi dini terhadap kenaikan tekanan darah merupakan bagian penting dari langkah pencegahan hipertensi yang hingga kini masih menjadi tantangan dalam bidang kesehatan masyarakat. Pengetahuan yang baik dapat menumbuhkan kesadaran individu untuk berperilaku sesuai dengan pemahaman yang dimilikinya. Selain itu, perubahan perilaku yang didasari oleh pengetahuan, kesadaran, dan sikap positif akan bersifat lebih bertahan lama karena muncul dari kemauan pribadi, bukan karena paksaan dari pihak luar.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian berupa penyuluhan yang dilaksanakan di Kelurahan Margawati Kecamatan Garut Kota Kabupaten Garut dapat disimpulkan berhasil meningkatkan pengetahuan peserta yang terdiri dari para kader. Hasil edukasi melalui evaluasi pretest dan posttest menunjukkan perubahan signifikan dimana terjadi peningkatan persentase pengetahuan terkait pengetahuan tentang hipertensi dari skor 72,67% menjadi 88,67%, artinya terjadi peningkatan.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, H., Langingi, A. R. C., B, H., & Hamzah, S. R. (2021). Analisis Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 5(1), 194–201. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v5i1.10039>
- Anam, K. (2016). Gaya Hidup Sehat Mencegah Penyakit Hipertensi. *Jurnal Langsat*, 3(2).
- Azhar, M. U., Ainurrafiq, & Risnah. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan*

- Indonesia (MPPKI)*, 7(5), 1094–1100. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i5.4995>
- Azhari, M. H. (2017). Faktor – faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi di puskesmas Makrayu Kecamatan Ilir Barat II Palembang. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 23–30. <http://ejournal.stikesaisyah.ac.id/index.php/eja>
- Kasumayanti, E., & Zurrahmi Z. R., M. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Usia Produktif di Desa Pulau Jambu Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuok. *Jurnal NERS*, 5(23), 1–7.
- Langingi, A. R. C., Watung, G. V., Tumiwa, F. F., Warwuru, P. M., & Sibua, S. (2020). *Upaya Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Pencegahan Hipertensi Desa Muntoi Kabupaten Bolaang Mongondow*. 1(2), 13–18.
- Pratiwi, W. R., Rahmiati, A. Iaili, Irianto, G., Riyanto, A., & Nugrahaeni, D. K. (2024). Pola Hidup Lansia yang dapat Mengakibatkan Hipertensi di Puskesmas Karangmulya Kabupaten Garut Tahun 2023. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(1), 201–209.
- Putriana, N. A., & Saragih, Y. B. (2020). Pendidikan Interprofessional dan Kolaborasi Interprofesional. *Majalah Farmasetika*, 5(1), 18–22. <https://doi.org/10.24198/mfarmasetika.v5i1.25626>
- Riska, A., & Raharjo, B. B. (2015). Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Usia Produktif (25-54 Tahun). *Unnes Journal of Public Health*, 4(4), 146–158. <https://doi.org/10.15294/ujph.v4i4.9690>
- Rokom. (2023). *Hipertensi Disebut sebagai Silent Killer, Menkes Budi Imbau Rutin Cek Tekanan Darah. Sehat Negeriku*.
- Sihombing, P. R. E., Hidayat, W., Sinaga, J., Nababan, D., & Ester J. Sitorus, M. (2023). Faktor Risiko Hipertensi. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(3), 16089–16105. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v7i3.19199>
- Sundari, L., & Bangsawan, M. (2015). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, XI(2).
- Taobah, H. R., Rilla, E. V., & Yuningsih, W. (2017). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 4(1), 37–45. <https://dinkes.palangkaraya.go.id/wp-content/uploads/sites/19/2021/11/Profil-Kesehatan-Kota-Palangka-Raya-Tahun-2020-1.pdf>
- Widiyono, Indriyati, & Astuti, T. B. (2022). Aktivitas Fisik Untuk Mengatasi Hipertensi. In *Lembaga Chakra Brahmada Lentera*. <https://pub.candle.or.id/index.php/pub>