

Edukasi Kesehatan Hipertensi dan Implementasi Terapi Komplementer Rebusan Serai Garam serta Pemanfaatan Kartu Sehat di RT 03 Kampung Hijau

*Hypertension Health Education and Implementation of Lemongrass-Salt Complementary
Therapy and Utilization of Health Cards in RT 03 Kampung Hijau*

Ahmad Syahlani¹, Hairun Nisa², Ridho Alpiani^{3*}, Rika Purnama Sari⁴, Resa Juniawinata⁵, Alda Nur Arisma⁶, Junia Fitria Naipon⁷, Ipah Nurjanah⁸, Wina El Lisy⁹, Siti Raihani¹⁰, Muhammad Fresdy Adhitya¹¹, Endah Natasya Br Girsang¹²

¹⁻¹² Program Studi Profesi Ners Jurusan Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia Banjarmasin

Informasi Artikel

Submit: 23 – 04 – 2026

Diterima: 22 – 07 – 2026

Dipublikasikan: 23 – 07 – 2026

ABSTRACT

Hypertension is one of the leading non-communicable diseases contributing significantly to morbidity and mortality in the community and is often undetected early due to its nature as a silent killer. Low levels of public knowledge and awareness regarding routine blood pressure monitoring and independent hypertension management remain prevalent at the community level. This community service activity aimed to improve public knowledge and awareness of hypertension through health education, the application of complementary therapy, and the utilization of a health card as a monitoring tool. The method used was a Community Deliberation approach, implemented through three stages: planning, implementation, and evaluation. The intervention included health education on hypertension, blood pressure screening, demonstration of complementary therapy through warm foot soaking using lemongrass and salt decoction, and distribution of health cards and educational leaflets. Evaluation was conducted by measuring community knowledge levels using pre-test and post-test assessments. The results showed a significant improvement in community knowledge, where 69.2% of respondents were categorized as having good knowledge in the pre-test, 23.1% moderate, and 7.7% low. After the intervention, all respondents (100%) were categorized as having good knowledge in the post-test. This indicates that the intervention was effective in improving community understanding of hypertension. In conclusion, health education combined with complementary therapy and simple monitoring tools can effectively enhance community knowledge and awareness in hypertension management. This program has the potential to be developed as a sustainable community-based intervention model for the prevention and control of hypertension.

Keywords: *hypertension, health education, complementary therapy, lemongrass, health card*

ABSTRAK

**Alamat Penulis Korespondensi:*
Ridho Alpiani, Program Studi
Profesi Ners Jurusan Keperawatan
Fakultas Kesehatan Universitas
Sari Mulia Banjarmasin.
Phone: 085845666273

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas di masyarakat, serta sering tidak terdeteksi secara dini karena bersifat *silent killer*. Rendahnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin serta pengelolaan hipertensi secara mandiri menjadi permasalahan yang masih banyak ditemukan di tingkat komunitas. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini

Email:
alfianiridho.smd@gmail.com

bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang hipertensi melalui edukasi kesehatan, penerapan terapi komplementer, serta pemanfaatan kartu sehat sebagai media pemantauan. Metode yang digunakan adalah pendekatan Musyawarah Masyarakat Kelurahan (MMK) dengan tahapan perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Intervensi dilakukan melalui edukasi kesehatan mengenai hipertensi, pemeriksaan tekanan darah, demonstrasi terapi komplementer rendam kaki menggunakan rebusan serai dan garam, serta pembagian kartu sehat dan leaflet. Evaluasi dilakukan dengan mengukur tingkat pengetahuan masyarakat melalui pre-test dan post-test. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan masyarakat, di mana pada pre-test terdapat 69,2% responden dengan kategori baik, 23,1% cukup, dan 7,7% kurang, sedangkan pada post-test seluruh responden (100%) berada pada kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang hipertensi. Disimpulkan bahwa edukasi kesehatan yang dikombinasikan dengan terapi komplementer dan media pemantauan sederhana mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam pengendalian hipertensi. Program ini berpotensi untuk dikembangkan sebagai model intervensi berbasis komunitas yang berkelanjutan dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi, Edukasi kesehatan, Terapi komplementer, Serai, Kartu sehat

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan global karena prevalensinya yang terus meningkat dan dampaknya yang signifikan terhadap morbiditas serta mortalitas (1). Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan utama karena tingginya angka kejadian akibat rendahnya kesadaran masyarakat dalam melakukan pencegahan dan pemeriksaan dini (2). Banyak individu tidak menyadari bahwa dirinya menderita hipertensi karena seringkali tidak menimbulkan gejala, sehingga disebut sebagai *silent killer* karena yang berisiko tinggi mengalami komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal (3). Pengendalian hipertensi memerlukan upaya yang komprehensif, baik melalui terapi farmakologis maupun pendekatan non-farmakologis, termasuk perubahan gaya hidup dan pemanfaatan terapi komplementer (4).

Secara global, menurut *World Health Organization*, keterlambatan penanganan dapat memperburuk kondisi kesehatan dan meningkatkan risiko komplikasi (5). Kurangnya akses informasi kesehatan yang tepat serta minimnya upaya promotif dan preventif di tingkat masyarakat menjadi faktor yang memperparah kondisi tersebut (6). Padahal, pengendalian hipertensi tidak hanya bergantung pada pengobatan medis, tetapi juga memerlukan keterlibatan aktif individu dalam menjaga kesehatan melalui pemantauan tekanan darah secara berkala dan penerapan gaya hidup sehat (7).

Hasil studi pendahuluan di lingkungan masyarakat RT 03 Kampung Hijau, masih ditemukan rendahnya kepedulian warga terhadap kondisi kesehatan, khususnya terkait hipertensi. Hal ini ditunjukkan oleh kebiasaan masyarakat yang jarang melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin serta kurangnya pemahaman mengenai tanda dan gejala hipertensi. Selain itu, pengetahuan masyarakat terkait pengelolaan hipertensi secara non-farmakologis juga masih terbatas. Kondisi ini menyebabkan banyak kasus hipertensi tidak terdeteksi dan tidak terkontrol dengan baik, sehingga meningkatkan risiko terjadinya komplikasi yang lebih serius.

Sebagai upaya untuk mengatasi permasalahan tersebut, dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi kesehatan tentang hipertensi yang mencakup pengertian, faktor risiko, tanda dan gejala, serta pentingnya pengendalian tekanan darah secara rutin (8). Edukasi kesehatan yang diberikan secara langsung kepada masyarakat efektif dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta perilaku hidup sehat, termasuk dalam pengendalian hipertensi (9). Selain itu, diperkenalkan terapi komplementer sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah, yaitu terapi rendam kaki

menggunakan air hangat yang dicampur dengan serai dan garam (10). Terapi ini memiliki potensi dalam membantu melancarkan sirkulasi darah, memberikan efek relaksasi, serta berkontribusi dalam penurunan tekanan darah secara alami. Kandungan antioksidan pada serai diketahui memiliki efek vasodilatasi ringan, sedangkan air garam hangat dapat membantu relaksasi otot dan meningkatkan kenyamanan tubuh (11).

Lebih lanjut, dalam kegiatan ini juga dilakukan pembagian kartu sehat sebagai media pencatatan hasil pemeriksaan tekanan darah dan kondisi kesehatan lainnya. Kartu sehat ini diharapkan dapat menjadi alat monitoring sederhana yang mendorong masyarakat untuk lebih rutin memeriksakan tekanan darah serta memantau kondisi kesehatannya secara berkala. Keterlibatan kader kesehatan dan tokoh masyarakat juga menjadi bagian penting dalam kegiatan ini untuk meningkatkan motivasi serta partisipasi aktif warga dalam menjaga kesehatannya. Dengan adanya intervensi edukasi dan penerapan terapi komplementer ini, diharapkan masyarakat mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang hipertensi, menerapkan upaya pengendalian secara mandiri, serta menjaga tekanan darah tetap dalam batas normal sehingga risiko komplikasi dapat diminimalkan.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui pendekatan Musyawarah Masyarakat Kelurahan (MMK) di wilayah RT 03 Kampung Hijau dengan melibatkan partisipasi aktif masyarakat, kader kesehatan, serta tokoh setempat. Metode pelaksanaan dirancang secara sistematis melalui tiga tahapan utama, yaitu tahap perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Pada tahap perencanaan, tim menetapkan target terlaksananya program edukasi kesehatan tentang hipertensi melalui inovasi program “CERAH DAN PATUH” yang ditujukan bagi masyarakat RT 03. Program ini dirancang untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pengendalian tekanan darah serta pemeriksaan kesehatan secara rutin. Indikator keberhasilan pada tahap ini ditetapkan dengan harapan minimal 90% peserta mengalami peningkatan pemahaman terkait hipertensi sebagai *silent killer*, termasuk aspek tanda dan gejala, faktor risiko, serta urgensi deteksi dini. Selain itu, diharapkan masyarakat memiliki motivasi yang lebih tinggi dalam memanfaatkan fasilitas pelayanan kesehatan. Pada tahap ini juga dilakukan persiapan sarana dan prasarana pendukung, meliputi alat pemeriksaan tekanan darah (*tensimeter*), kartu sehat sebagai media pemantauan kondisi kesehatan, media edukasi berupa leaflet, serta bahan yang digunakan untuk demonstrasi terapi komplementer rebusan serai dan garam. Perencanaan yang matang ini diharapkan mampu mendukung terciptanya lingkungan masyarakat yang lebih peduli terhadap kesehatan.

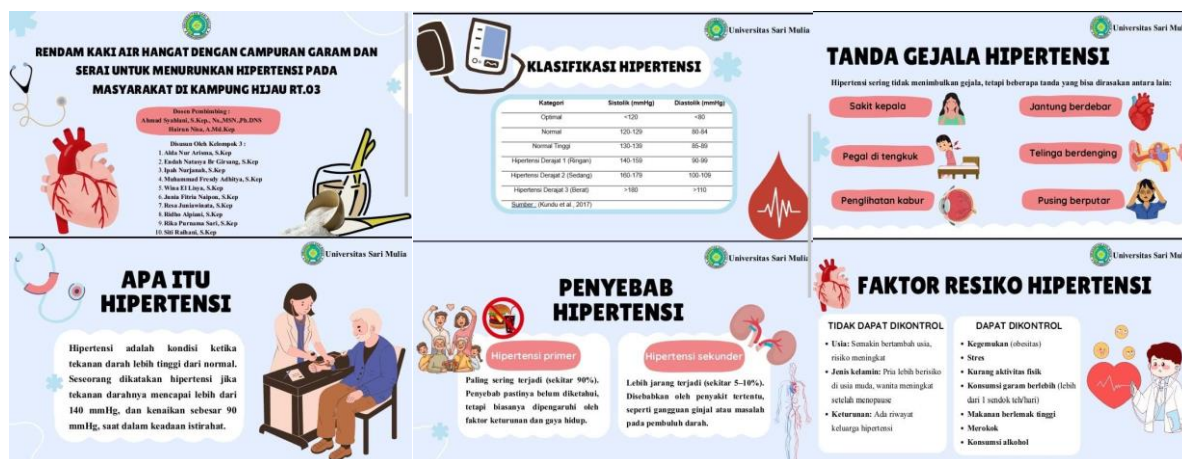
Tahap pelaksanaan dilakukan melalui kegiatan edukasi kesehatan yang bersifat promotif dan preventif kepada masyarakat RT 03. Kegiatan diawali dengan pemeriksaan tekanan darah secara gratis sebagai bentuk skrining awal, kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan mengenai hipertensi yang mencakup pengertian, bahaya sebagai *silent killer*, pentingnya kontrol tekanan darah secara rutin, serta anjuran untuk tidak menunda pengobatan. Selanjutnya, dilakukan demonstrasi terapi komplementer menggunakan rebusan serai dan garam sebagai terapi pendamping yang dapat diaplikasikan secara mandiri di rumah. Dalam kegiatan ini, masyarakat juga diberikan kartu sehat untuk mencatat hasil pemeriksaan tekanan darah secara berkala serta *leaflet* sebagai media edukasi yang dapat dipelajari kembali secara mandiri. Selama proses berlangsung, tim pengabdian menerapkan pendekatan persuasif dan partisipatif guna meningkatkan keterlibatan masyarakat, sekaligus memberikan motivasi agar masyarakat lebih aktif dalam menjaga dan memantau kondisi kesehatannya.

Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas kegiatan yang telah dilaksanakan. Evaluasi difokuskan pada perubahan tingkat pengetahuan dan kesadaran masyarakat sebelum dan sesudah intervensi, yang meliputi pemahaman tentang hipertensi, pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin, serta kepatuhan dalam pengelolaan kesehatan. Selain itu, evaluasi juga mencakup pemantauan pemanfaatan kartu sehat sebagai alat pencatatan dan kontrol kesehatan, serta pengumpulan umpan balik dari masyarakat terkait manfaat dan kemudahan penerapan terapi komplementer yang telah diberikan. Hasil evaluasi ini selanjutnya digunakan sebagai dasar dalam menilai keberhasilan program serta sebagai bahan pertimbangan untuk pengembangan dan keberlanjutan program “CERAH DAN PATUH” di masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa masalah dilakukan dengan mengkaji kondisi kesehatan pada wilayah mitra. Berdasarkan hasil wawancara, sebagian besar masyarakat RT 01 masih kurang menyadari pentingnya pemeriksaan kesehatan secara rutin di pelayanan kesehatan terdekat seperti posyandu yang dilaksanakan setiap bulan. Hal ini menyebabkan penyakit seperti hipertensi tidak terkontrol dengan baik.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, dilaksanakan program “CERAH DAN PATUH” yang meliputi edukasi kesehatan tentang hipertensi, pemberian terapi komplementer rebusan serai & garam, serta penggunaan kartu sehat sebagai media pemantauan tekanan darah. Berikut beberapa materi yang disampaikan



Gambar 1 Materi Edukasi

Selain materi dalam bentuk Power point, responden juga diberikan materi dalam bentuk *leaflet*. *Leaflet* berisi materi hipertensi dan terapi komplementer. Berikut leaflet edukasi yang dibagikan



Gambar 2 Leaflet Materi

Untuk mengetahui tingkat pengetahuan masyarakat, dilakukan pendidikan kesehatan dengan metode *pre-test* dan *post-test* pada 26 responden. Berikut hasil evaluasi pengetahuan :

Tabel 1 Hasil Evaluasi Pengetahuan Responden Sebelum dan Setelah Edukasi

Kategori	Pre-Test		Post-Test	
	(n)	(%)	(n)	(%)
Baik	18	69,2	26	100
Cukup	6	23,1	0	0
Kurang	2	7,7	0	0

Kategori	Pre-Test		Post-Test	
	(n)	(%)	(n)	(%)
Total	26	100	26	100

Hasil menunjukkan terjadi peningkatan yang signifikan pada tingkat pengetahuan masyarakat setelah diberikan edukasi. Pada *pre-test*, masih terdapat responden dengan kategori cukup (23,1%) dan kurang (7,7%). Namun, setelah intervensi, seluruh responden (100%) berada pada kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa program edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang hipertensi.

Berdasarkan hasil evaluasi pemberian terapi komplementer rebusan serai & garam, didapatkan adanya penurunan tekanan darah pada masyarakat. Selain itu, penggunaan kartu sehat membantu masyarakat dalam memantau tekanan darah secara berkala dan meningkatkan kepatuhan dalam melakukan kontrol kesehatan. Dengan demikian, program “CERAH DAN PATUH” terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta membantu pengendalian tekanan darah pada masyarakat. Program ini dapat diterapkan secara berkelanjutan sebagai upaya promotif dan preventif dalam pengendalian hipertensi dengan memanfaatkan sumber daya yang mudah diperoleh di lingkungan sekitar.

Pada kegiatan ini juga dilakukan pemantauan tekanan darah pada responden yang tergolong hipertensi. Terdapat 3 responden yang dipantau pengendaliannya. Berikut hasil pengukuran yang dilakukan :

Tabel 2 Hasil Evaluasi Tekanan Darah Responden Hipertensi

No	Nama	TD Ke 1	TD Ke 2
1	Tn. K	153/103 mmHg	140/90 mmHg
2	Ny. K	153/95 mmHg	149/90 mmHg
3	Ny. M	170/95 mmHg	160/98 mmHg

Berdasarkan tabel di atas, setelah dilakukan edukasi dan implementasi program “CERAH DAN PATUH” melalui pemberian terapi komplementer rebusan serai & garam, pada hari pertama terdapat 3 masyarakat yang mengalami tekanan darah tinggi. Setelah dilakukan evaluasi pada hari kedua, didapatkan adanya penurunan tekanan darah dengan sistolik sebesar 1–4 mmHg dan diastolik 7–13 mmHg. Penggunaan kartu sehat juga membantu masyarakat dalam memantau tekanan darah secara berkala.

Berdasarkan hasil pengukuran tingkat pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah intervensi edukasi kesehatan tentang hipertensi, ditemukan adanya peningkatan yang signifikan. Pada tahap *pre-test*, sebagian besar responden telah berada pada kategori pengetahuan baik (69,2%), namun masih terdapat responden dengan kategori cukup (23,1%) dan kurang (7,7%). Setelah dilakukan intervensi berupa edukasi kesehatan, demonstrasi terapi komplementer, serta pemberian media pendukung, seluruh responden (100%) mengalami peningkatan ke kategori pengetahuan baik pada *post-test*. Hasil ini menunjukkan bahwa program yang dilaksanakan efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat terkait hipertensi.

Peningkatan pengetahuan ini tidak terlepas dari metode edukasi yang digunakan, yaitu pendekatan kombinasi antara ceramah, diskusi interaktif, serta penggunaan media edukasi berupa leaflet dan demonstrasi langsung. Menurut teori pembelajaran kesehatan, penyampaian informasi yang melibatkan berbagai indera, seperti visual dan praktik langsung, cenderung lebih efektif dalam meningkatkan retensi pengetahuan dibandingkan metode ceramah saja. Hal ini sejalan dengan konsep *experiential learning* yang menekankan bahwa pengalaman langsung dapat memperkuat pemahaman individu terhadap suatu materi (12).

Selain itu, penggunaan media leaflet sebagai bahan bacaan mandiri turut berkontribusi dalam memperkuat pemahaman masyarakat. Leaflet memungkinkan responden untuk mengulang kembali informasi yang telah diberikan, sehingga terjadi proses penguatan kognitif. Pendekatan ini sesuai dengan

teori *health education reinforcement*, yang menyatakan bahwa pengulangan informasi secara terstruktur dapat meningkatkan daya ingat dan pemahaman individu (13).

Demonstrasi terapi komplementer berupa rendam kaki dengan rebusan serai dan garam juga menjadi salah satu faktor yang mendukung keberhasilan intervensi (14). Demonstrasi ini tidak hanya memberikan pengetahuan tambahan, tetapi juga meningkatkan keterampilan praktis masyarakat dalam mengelola hipertensi secara non-farmakologis. Secara fisiologis, terapi rendam kaki dengan air hangat dapat menyebabkan vasodilatasi perifer yang membantu menurunkan tekanan darah, sementara kandungan antioksidan pada serai berpotensi memberikan efek relaksasi dan peningkatan sirkulasi darah. Hal ini sejalan dengan konsep terapi komplementer dalam keperawatan yang menekankan pendekatan holistik untuk meningkatkan kesejahteraan pasien (15).

Pemberian kartu sehat sebagai alat pemantauan juga memberikan kontribusi penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap kondisi kesehatannya. Kartu sehat berfungsi sebagai media pencatatan yang mendorong individu untuk melakukan monitoring tekanan darah secara berkala. Dalam perspektif teori perubahan perilaku kesehatan, seperti *Health Belief Model*, peningkatan kesadaran terhadap kondisi kesehatan dan persepsi risiko dapat memotivasi individu untuk melakukan tindakan pencegahan, termasuk pemeriksaan rutin dan kepatuhan terhadap pengelolaan hipertensi (16).

Keterlibatan kader kesehatan dan tokoh masyarakat dalam kegiatan ini juga menjadi faktor pendukung keberhasilan program. Dukungan sosial yang diberikan mampu meningkatkan motivasi dan partisipasi masyarakat dalam mengikuti kegiatan serta menerapkan perilaku hidup sehat. Hal ini sesuai dengan teori *social support*, yang menyatakan bahwa dukungan dari lingkungan sosial memiliki peran penting dalam mempengaruhi perilaku kesehatan individu (17).

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis edukasi kesehatan yang dikombinasikan dengan terapi komplementer dan media pemantauan sederhana mampu memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat. Tidak hanya meningkatkan aspek kognitif, program ini juga berpotensi mendorong perubahan perilaku kesehatan yang lebih baik, khususnya dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi di tingkat masyarakat.

Namun demikian, kegiatan ini masih memiliki keterbatasan, di antaranya belum dilakukan pemantauan jangka panjang terhadap perubahan perilaku dan stabilitas tekanan darah masyarakat. Oleh karena itu, diperlukan upaya tindak lanjut yang berkelanjutan agar dampak intervensi tidak hanya bersifat sementara, tetapi dapat memberikan manfaat jangka panjang dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

KESIMPULAN

Pendidikan kesehatan dalam program “CERAH DAN PATUH” dapat terlaksana dengan baik berkat keterlibatan dan kerja sama Kepala Desa, kader, Ketua RT, serta masyarakat Kampung Hijau RT.03. Kegiatan ini berjalan secara terkoordinasi sehingga memberikan kontribusi yang besar bagi masyarakat. Program ini merupakan bentuk kepedulian dosen dan mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi. Edukasi yang diberikan memiliki peranan penting dalam membantu masyarakat mengenali tanda dan gejala hipertensi serta mendorong masyarakat untuk memanfaatkan sumber daya alam yang tersedia sebagai terapi komplementer, seperti rebusan serai & garam. Selain itu, penggunaan kartu sehat membantu masyarakat dalam memantau tekanan darah secara rutin. Berdasarkan hasil evaluasi selama pelaksanaan program, pemberian terapi komplementer rebusan serai & garam terbukti membantu menurunkan tekanan darah pada masyarakat. Dengan demikian, program “CERAH DAN PATUH” dapat diterapkan sebagai upaya pengobatan tambahan, khususnya bagi keluarga yang memiliki riwayat hipertensi, dengan memanfaatkan sumber daya alam yang mudah diperoleh di lingkungan sekitar.

SARAN

Diharapkan masyarakat dapat memanfaatkan sumber daya alam yang tersedia di lingkungan, seperti rebusan serai & garam, sebagai terapi komplementer dalam membantu menurunkan tekanan darah. Selain itu, masyarakat diharapkan dapat rutin memantau tekanan darah menggunakan kartu sehat,

terutama bagi keluarga yang memiliki riwayat hipertensi. Diharapkan pihak Puskesmas dapat meningkatkan edukasi kepada masyarakat bahwa pengendalian tekanan darah tidak hanya melalui pengobatan farmakologis, tetapi juga dapat didukung dengan terapi komplementer seperti rebusan serai & garam, serta mendorong pemantauan rutin melalui kartu sehat. Diharapkan kader kesehatan dapat terus memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai hipertensi, pentingnya kontrol tekanan darah secara rutin, serta pemanfaatan terapi komplementer seperti rebusan serai & garam, dan penggunaan kartu sehat sebagai media pemantauan kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada Ketua RT 03 Kampung Hijau beserta seluruh masyarakat yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. Apresiasi juga diberikan kepada kader kesehatan dan tokoh masyarakat setempat yang telah membantu dalam proses pelaksanaan dan mobilisasi warga. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada institusi yang telah memberikan dukungan, baik secara moril maupun material, sehingga kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi peningkatan derajat kesehatan masyarakat, khususnya dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi.

KONFLIK KEPENTINGAN

“Penulis dalam artikel ini tidak memiliki konflik dan kepentingan”

DAFTAR PUSTAKA

1. Mujiadi, Rachmah S. Buku Ajar Keperawatan Gerontik [Internet]. Edisi 1. Kartiningrum ED, editor. STIKes Majapahit Mojokerto; 2022. 283 p. Available from: <http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2017/08/Keperawatan-Gerontik-Komprehensif.pdf>
2. Damayanti A, Adiaksa BW. HEALTH COUNSELING INTERVENTION IN INCREASING KNOWLEDGE AND ATTITUDE OF HYPERTENSION PATIENTS IN CONTROLLING BLOOD PRESSURE. *Asholiscare J*. 2024;1(2):68–76.
3. Pebriani SH, Marleni L, Saputra A, Mardiah, Tafdhila, Astuti L, et al. Edukasi Khasiat Air Kelapa Muda Bagi Kesehatan. *Poltekita J Pengabd Masy*. 2022;3(3):480–7.
4. Bachtiar L, Gustaman RA, Maywati S. FAKTOR RISIKO YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN PENYAKIT JANTUNG KORONER (PJK) (Analisis Data Sekunder di Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Subang). *J Kesehat komunitas Indones* [Internet]. 2023;19(1):52–60. Available from: <https://jurnal.unsil.ac.id/index.php/jkki/article/view/6862>
5. WHO. Hypertension. 2019; Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
6. Ahmil A, Sucipta IWA, Apandano AT, Salarupa DN, Akbar F, Anzar M, et al. Health Education Hipertensi Pada Masyarakat Di Desa Uwemanje. *EJOIN J Pengabd Masy*. 2023;1(4):217–23.
7. Simanjuntak EY, Situmorang H. Pengetahuan Dan Sikap Tentang Hipertensi Dengan Pengendalian Tekanan Darah. *Indogenius*. 2022;1(1):10–7.
8. Wahyuni W, Haq AD, Ardiansyah M, Fellyta J, Khairunnisa PW, Defirsty L, et al. PENYULUHAN KESEHATAN TERKAIT PENYAKIT HIPERTENSI DAN DIABETES MELITUS PADA MASYARAKAT DESA. *JMM (Jurnal Masy Mandiri)* [Internet]. 2024;8(3). Available from: <https://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm/article/view/22901>
9. Purwono J, Sari R, Ratnasari A, Budianto A. Pola Konsumsi Garam dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. *J Wacana Kesehat*. 2020;5(1):531–42.

10. Ambarwati, Uliya I. Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Dengan Campuran Garam Dan Serai Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *J Profesi Keperawatan Acad Keperawatan Krida Husada Kudus*. 2020;7(2):88–102.
11. Pratiwi GA. Efektifitas Pemberian Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Campuran Garam Dan Serai Dengan Air Hangat Campuran Garam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Lansia Dengan Hipertensi Di Posyandu Lansia Kresna Kelurahan Manguharjo Kota Madiun. *Keperawatan*. 2018;1–110.
12. Lukitaningtyas D, Cahyono EA. HIPERTENSI. *J Pengemb ILMU DAN Prakt Kesehat*. 2023;2(April):100–17.
13. Anwar S, Zakiyuddin Z, Yarmaliza Y, Siregar SMF, Fera D. Edukasi Pencegahan dan Pengelolaan Hipertensi Pada Pralansia dan Lansia di Desa Padang Mancang. *COMSEP J Pengabdi Kpd Masy*. 2021;2(1):94–9.
14. Isnawati DL, Sumarno. MINUMAN JAMU TRADISIONAL SEBAGAI KEARIFAN LOKAL MASYARAKAT DI KERAJAAN MAJAPAHIT PADA ABAD KE-14 MASEHI. *AVATARA*. 2021;11(2).
15. Ferianto K. Edukasi Dan Simulasi Bantuan Kegawatdaruratan Balut Bidai, Evakuasi Dan Transportasi Pada Kasus Cidera Bagi PMR SMAN 1 Merakurak. *ABDIMASNU J Pengabdi Kpd Masy* [Internet]. 2022;3(1):5–10. Available from: <https://ejournal.iiknutuban.ac.id/index.php/abdimasnu/article/view/199>
16. Wijayanti A, Rachmah S, Holida SS. *Buku Ajar Buku Ajar Pendidikan dan Promosi Kesehatan. Pertama*. Syaukani H, editor. PT Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta; 2024.
17. Prabandani S. yayasanpulih.org. 2020 [cited 2022 Jan 10]. Seberapa Penting Social Support Bagi Kehidupan Kita? Available from: <http://yayasanpulih.org/2020/09/seberapa-penting-social-support-bagi-kehidupan-kita/>