



PENGABDIAN MASYARAKAT DALAM UPAYA PENCEGAHAN HIPERTENSI MELALUI EDUKASI DAN PEMERIKSAAN TEKANAN DARAH DI DESA CITAMAN

IMPLEMENTING HEALTH EDUCATION AND BLOOD PRESSURE SCREENING AS PREVENTIVE EFFORTS AGAINST HYPERTENSION IN CITAMAN VILLAGE

Yani Mulyani^{1*}, Abdul Mulki Irpani², Garnadi Jafar¹, M. Isronijaya³,
Novaliana Devianti Sagita², Idar²

¹S2 Ilmu Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Bhakti Kencana, Jl Soekarno Hatta No 754, Bandung, Indonesia

²S1 Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Bhakti Kencana, Jl Soekarno Hatta No 754, Bandung, Indonesia

³Profesi Apoteker, Fakultas Farmasi, Universitas Bhakti Kencana, Jl Soekarno Hatta No 754 Bandung, Indonesia

*Email Korespondensi: yani.mulyani@bku.ac.id

(Submit: 2 September 2025, Revisi: 2 Januari 2026, Diterima: 17 Januari 2026, Terbit: 30 Januari 2026)

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi di Indonesia dan menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat Desa Citaman mengenai pencegahan hipertensi serta melakukan pemeriksaan kesehatan sederhana. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 23 Agustus 2025 dengan melibatkan enam dosen dan 20 mahasiswa Universitas Bhakti Kencana, serta diikuti oleh 39 responden dewasa. Edukasi dilakukan melalui ceramah interaktif, diskusi, dan simulasi, kemudian dilanjutkan dengan pemeriksaan tekanan darah dan indeks massa tubuh (IMT). Hasil pemeriksaan menunjukkan 69,2% responden mengalami hipertensi (tahap 1 dan 2), sementara 30,8% termasuk obesitas dan 25,6% overweight. Dari sisi pola hidup, 33,3% responden mengonsumsi gorengan setiap hari, 41% masih mengonsumsi junk food, dan hanya 23,1% yang rutin makan sayur dan buah. Selain itu, 28,2% responden tidak pernah berolahraga dan 33,3% masih aktif merokok. Meskipun demikian, mayoritas responden sudah memahami faktor risiko hipertensi dan komplikasinya, walaupun masih terdapat sebagian kecil miskonsepsi. Kegiatan ini berdampak positif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola hidup sehat, deteksi dini, dan pemeriksaan tekanan darah secara rutin sebagai langkah pencegahan hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi, Edukasi Kesehatan, Pengabdian Masyarakat, Gaya Hidup.

ABSTRACT

Hypertension is one of the most prevalent non-communicable diseases in Indonesia and a major risk factor for cardiovascular disease. This community service program aimed to improve public knowledge on hypertension prevention and conduct basic health screenings in Citaman Village. The activity was held on August 23, 2025, involving six lecturers and 20 students from Bhakti Kencana University, with 39 adult participants. Health education was delivered through interactive lectures, discussions, and simulations, followed by blood pressure measurement

and body mass index (BMI) assessment. Results showed that 69.2% of respondents had hypertension (stage 1 and 2), while 30.8% were obese and 25.6% overweight. In terms of lifestyle, 33.3% of respondents consumed fried foods daily, 41% regularly ate junk food, and only 23.1% consumed fruits and vegetables daily. Additionally, 28.2% reported no regular physical activity, and 33.3% were active smokers. Nevertheless, most respondents demonstrated adequate knowledge of hypertension risk factors and complications, although some misconceptions persisted. This program had a positive impact in raising community awareness of healthy lifestyles, early detection, and the importance of routine blood pressure checks as preventive measures against hypertension

Keywords: Hypertension, Health Education, Community Service, Lifestyle.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi dan menjadi penyebab utama komplikasi kardiovaskular, stroke, hingga gagal ginjal. Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1% dan angka ini diperkirakan terus meningkat seiring pertambahan usia penduduk (Wahyuni et al., 2023). Kondisi ini menegaskan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius di Indonesia.

Desa Citaman, Kecamatan Nagreg, Kabupaten Bandung, memiliki karakteristik masyarakat pedesaan dengan mayoritas bekerja di sektor pertanian dan perdagangan kecil. Tingkat pendidikan sebagian besar warganya relatif rendah, sementara akses terhadap layanan kesehatan terbatas hanya melalui posyandu dan puskesmas pembantu. Kondisi ini berdampak pada rendahnya kesadaran masyarakat untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin, termasuk tekanan darah. Hasil survei awal melalui kuesioner menunjukkan banyak warga masih memiliki kebiasaan yang meningkatkan risiko hipertensi, seperti konsumsi makanan tinggi garam, kurang olahraga, serta sebagian masih aktif merokok.

Pengendalian hipertensi di Indonesia masih menghadapi tantangan serius, terutama rendahnya literasi kesehatan masyarakat yang berdampak pada keterlambatan deteksi dini. Banyak kasus hipertensi tidak terdiagnosis karena minimnya pemeriksaan tekanan darah serta kurangnya pemahaman masyarakat mengenai faktor risiko dan komplikasi penyakit (Abdullah et al., 2024). Kondisi ini diperburuk oleh pola hidup tidak sehat, seperti konsumsi garam berlebih, kebiasaan merokok, dan rendahnya aktivitas fisik, yang secara signifikan berkontribusi terhadap meningkatnya prevalensi hipertensi, khususnya di wilayah pedesaan dengan keterbatasan akses layanan kesehatan (Hidayati & Yuderna, 2023).

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini menjadi mendesak karena pendekatan edukasi kesehatan berbasis pemberdayaan komunitas terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran, kemandirian, dan partisipasi aktif masyarakat dalam upaya pencegahan penyakit. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan kader dan masyarakat hidayatimelalui edukasi partisipatif dapat memperbaiki pemahaman kesehatan dan mendorong perubahan perilaku preventif secara berkelanjutan (Azizah et al. 2023; Sopiatus et al., 2025; Yulidasari et al., 2024). Dengan mempertimbangkan tingginya prevalensi hipertensi, keterbatasan akses pelayanan kesehatan, dan kebutuhan pemberdayaan masyarakat di Desa Citaman, kegiatan edukasi hipertensi dan pemeriksaan tekanan darah merupakan strategi promotif–preventif yang relevan dan penting untuk dilaksanakan di tingkat komunitas.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Citaman, Kecamatan Nagreg, Kabupaten Bandung pada tanggal 23 Agustus 2025 dengan melibatkan enam dosen Fakultas Farmasi Universitas Bhakti Kencana serta 20 mahasiswa dari berbagai program studi. Sasaran kegiatan adalah masyarakat usia dewasa (≥ 18 tahun) yang hadir di balai desa dengan jumlah peserta sebanyak 39 orang.

Tahap persiapan dilakukan dengan berkoordinasi bersama aparat desa dan tenaga kesehatan setempat, menyusun materi edukasi mengenai hipertensi meliputi faktor risiko, komplikasi, dan upaya pencegahan, serta menyiapkan alat pemeriksaan kesehatan seperti tensimeter digital, timbangan digital, dan alat ukur tinggi badan.

Pelaksanaan kegiatan terdiri atas dua bagian. Pertama, edukasi kesehatan disampaikan menggunakan metode ceramah interaktif selama ± 30 menit mengenai definisi hipertensi, faktor risiko, komplikasi, dan strategi pencegahannya. Sesi ini dilanjutkan dengan tanya jawab dan diskusi untuk memperkuat pemahaman masyarakat. Kedua, dilakukan pemeriksaan kesehatan, meliputi pengukuran tekanan darah, berat badan, dan tinggi badan untuk perhitungan indeks massa tubuh. Prosedur pemeriksaan mengikuti standar yang berlaku, dimana peserta diinstruksikan untuk duduk rileks selama 5 menit sebelum pengukuran tekanan darah. Setiap hasil pengukuran dicatat dalam lembar rekap oleh tim mahasiswa, kemudian diverifikasi oleh dosen pendamping untuk menjaga akurasi data.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner sederhana yang berisi pertanyaan mengenai kebiasaan sehari-hari (pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan konsumsi makanan tinggi garam) serta melalui hasil pemeriksaan klinis sederhana. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan menghitung distribusi frekuensi dan persentase untuk menggambarkan pola hidup serta kondisi kesehatan masyarakat.

Sebagai tindak lanjut, peserta dengan hasil pemeriksaan tekanan darah tinggi diberi edukasi tambahan mengenai pengelolaan hipertensi melalui pola makan rendah garam, aktivitas fisik teratur, dan berhenti merokok. Peserta juga dianjurkan untuk melakukan pemeriksaan lanjutan di puskesmas terdekat. Metode edukasi berbasis ceramah, diskusi, dan pemeriksaan sederhana seperti ini telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan literasi kesehatan masyarakat (Azizah et al., 2023; Yulidasari et al., 2024).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Hasil kajian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia 56–65 tahun (41%), diikuti kelompok usia 46–55 tahun (30,8%). Hal ini menggambarkan bahwa hipertensi lebih banyak dialami oleh kelompok usia lanjut. Sejalan dengan penelitian (Azizah

et al., 2023), prevalensi hipertensi meningkat signifikan pada usia >45 tahun akibat perubahan fisiologis pada sistem kardiovaskular, termasuk penurunan elastisitas pembuluh darah dan peningkatan resistensi perifer. Penelitian nasional lain oleh (Hidayati & Yuderna, 2023) juga menyebutkan bahwa kelompok usia lanjut memiliki risiko 2–3 kali lebih besar mengalami hipertensi dibandingkan usia produktif.

Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (66,7%) dibandingkan laki-laki (33,3%). Tingginya prevalensi hipertensi pada perempuan terutama terjadi pada fase pasca-menopause. Kondisi ini berhubungan dengan menurunnya kadar estrogen, yang secara fisiologis berperan sebagai vasodilator alami dan pelindung terhadap sistem kardiovaskular (Wahyuni et al., 2023). Secara global, dalam studi epidemiologi hipertensi di Asia juga menemukan bahwa prevalensi hipertensi meningkat lebih tajam pada perempuan setelah usia 50 tahun dibandingkan laki-laki, sehingga risiko komplikasi kardiovaskular pada kelompok ini lebih tinggi (Zhou et al., 2021).

Dengan demikian, data karakteristik responden ini menunjukkan bahwa kelompok usia lanjut, khususnya perempuan pasca-menopause, merupakan sasaran utama intervensi pencegahan dan edukasi hipertensi. Edukasi tentang gaya hidup sehat, pemantauan tekanan darah rutin, dan deteksi dini sangat penting diberikan pada kelompok ini untuk menekan prevalensi dan komplikasi hipertensi di masyarakat.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	n	%
Usia		
Usia 36–45	3	7.7
Usia 46–55	12	30.8
Usia 56–65	16	41.0
Usia >65	8	20.5
Jenis Kelamin		
Laki-laki	13	33.3
Perempuan	26	66.7

Tekanan Darah dan IMT

Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa sebagian besar responden (69,2%) termasuk dalam kategori hipertensi, baik tahap 1 (41,0%) maupun tahap 2 (28,2%). Hanya 12,8%

responden dengan tekanan darah normal, sedangkan 17,9% berada pada kategori pre-hipertensi. Temuan ini menegaskan tingginya prevalensi hipertensi di masyarakat pedesaan. Kondisi ini sejalan dengan penelitian (Dewati et al., 2023) yang menemukan prevalensi hipertensi sebesar 63% pada populasi dewasa di Jawa Barat. Secara global, hasil ini konsisten dengan studi (Zhou et al., 2021) yang melaporkan bahwa lebih dari 1,28 miliar orang dewasa di dunia hidup dengan hipertensi, dengan beban terbesar berada di negara berkembang termasuk Asia Tenggara.

Selain itu, hasil perhitungan indeks massa tubuh (IMT) menunjukkan 30,8% responden tergolong obesitas dan 25,6% overweight. Sementara itu, hanya 33,3% responden berada dalam kategori IMT normal, dan 10,3% underweight. Data ini mengindikasikan bahwa hampir dua pertiga responden memiliki status gizi berlebih, yang merupakan faktor risiko penting terjadinya hipertensi. Menurut penelitian (Rahma et al., 2019) di Indonesia, obesitas meningkatkan risiko hipertensi sebesar 2,7 kali lipat dibandingkan individu dengan berat badan normal. Secara internasional, juga menegaskan adanya hubungan linear antara peningkatan IMT dengan risiko hipertensi melalui mekanisme peningkatan resistensi vaskuler perifer dan aktivasi sistem renin-angiotensin. (Martín et al., 2016)

Temuan tingginya prevalensi hipertensi dan obesitas di Desa Citaman menunjukkan bahwa masyarakat masih memiliki faktor risiko ganda yang memperburuk beban kesehatan. Hal ini menekankan pentingnya intervensi promotif dan preventif berupa edukasi gaya hidup sehat, pengurangan asupan garam dan lemak jenuh, peningkatan konsumsi buah serta sayur, serta aktivitas fisik rutin untuk mengendalikan berat badan. Intervensi berbasis komunitas seperti yang dilakukan pada kegiatan ini diharapkan mampu menjadi strategi efektif untuk menekan angka hipertensi di wilayah pedesaan.

Tabel 2. Pengukuran Tekanan Darah dan IMT

Variabel	n	%
Tekanan Darah		
Normal (<120/80 mmHg)	5	12.8
Pre-Hipertensi	7	17.9
Hipertensi Tahap 1	16	41.0
Hipertensi Tahap 2	11	28.2
Indeks Massa tubuh (IMT)		
IMT Normal (18,5–24,9)	13	33.3
Overweight (25–29,9)	10	25.6
Obesitas (≥ 30)	12	30.8

Underweight (<18,5)	4	10.3
---------------------	---	------

Pola Konsumsi Makanan

Hasil kuesioner menunjukkan bahwa sebanyak 33,3% responden mengonsumsi gorengan setiap hari dan 25,6% mengonsumsinya 3–5 kali per minggu, sedangkan 41,0% jarang atau tidak pernah mengonsumsi gorengan. Konsumsi gorengan yang tinggi dapat meningkatkan asupan lemak trans dan lemak jenuh yang berkontribusi pada peningkatan tekanan darah dan risiko penyakit kardiovaskular. Hal ini sejalan dengan penelitian (Primona Simarmata et al., 2025) yang menemukan bahwa konsumsi gorengan berlebihan berkorelasi dengan peningkatan tekanan darah sistolik pada masyarakat perkotaan di Indonesia. Secara internasional, juga melaporkan bahwa pola makan tinggi gorengan meningkatkan risiko hipertensi hingga 25% pada populasi dewasa di Korea Selatan (Kang & Kim, 2016).

Sebanyak 41,0% responden masih mengonsumsi junk food 1–2 kali per minggu, dan 17,9% lebih dari tiga kali per minggu. Konsumsi junk food yang tinggi sering kali berkaitan dengan asupan garam, lemak, dan kalori berlebih yang mempercepat terjadinya hipertensi. Penelitian di Indonesia menunjukkan adanya hubungan signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dengan peningkatan kejadian hipertensi pada remaja dan dewasa muda (N Kurniawan et al., 2024). Hal ini diperkuat oleh studi global (Ndanuko et al., 2016) yang menyebutkan bahwa pola diet tinggi natrium, rendah serat, dan tinggi lemak jenuh merupakan determinan utama hipertensi di berbagai negara berkembang.

Pada sisi lain, hanya 23,1% responden yang rutin mengonsumsi sayur dan buah setiap hari, sementara sebagian besar (66,7%) hanya kadang-kadang dan 10,3% tidak pernah mengonsumsi sayur dan buah. Rendahnya konsumsi sayur dan buah menunjukkan minimnya asupan serat dan mikronutrien yang berperan dalam mengendalikan tekanan darah. Hal ini konsisten dengan penelitian (Madsen et al., 2023) yang menemukan bahwa rendahnya konsumsi sayur dan buah meningkatkan risiko hipertensi sebesar 1,7 kali lipat pada masyarakat perkotaan di Indonesia. Secara global, Wang et al. (2021) menyatakan bahwa konsumsi sayur dan buah (Li et al., 2016) efektif menurunkan risiko hipertensi melalui mekanisme penurunan kadar natrium, peningkatan asupan kalium, serta perbaikan fungsi endotel vaskuler.

Secara keseluruhan, pola konsumsi makanan masyarakat Desa Citaman masih cenderung berisiko, dengan tingginya konsumsi gorengan dan junk food serta rendahnya konsumsi sayur dan buah. Kondisi ini dapat memperburuk prevalensi hipertensi yang sudah tinggi di desa tersebut. Intervensi berupa edukasi gizi, peningkatan akses pangan sehat, dan promosi pola

makan seimbang sangat diperlukan untuk mengurangi faktor risiko hipertensi di masyarakat pedesaan.).

Tabel 3. Pola Makan

Variabel	n	%
Konsumsi Gorengan		
Setiap hari	13	33.3
Gorengan 3–5x/minggu	10	25.6
Jarang / tidak pernah	16	41.0
Konsumsi Junk Food		
Junk food >3x/minggu	7	17.9
Junk food 1–2x/minggu	16	41.0
Jarang / tidak pernah	16	41.0
Konsumsi Sayur dan Buah		
Setiap hari	9	23.1
Kadang-kadang	26	66.7
Tidak pernah	4	10.3

Aktivitas Fisik

Data menunjukkan bahwa hanya 25,6% responden yang rutin berolahraga ≥ 3 kali per minggu, sedangkan 28,2% sama sekali tidak pernah berolahraga, dan sebagian besar (46,2%) hanya berolahraga 1–2 kali per minggu. Aktivitas fisik yang rendah berkontribusi terhadap meningkatnya prevalensi hipertensi. Penelitian (indriani, 2023) di Indonesia menunjukkan bahwa kurangnya aktivitas fisik meningkatkan risiko hipertensi hingga 1,8 kali lipat. Hal ini konsisten dengan studi internasional (Dimeo et al., 2012) yang melaporkan bahwa olahraga aerobik rutin mampu menurunkan tekanan darah sistolik rata-rata sebesar 5–7 mmHg, sehingga direkomendasikan sebagai terapi non-farmakologis utama bagi penderita hipertensi.

Dari sisi kebiasaan merokok, sebanyak 33,3% responden masih aktif merokok, 12,8% pernah merokok tetapi sudah berhenti, dan 53,8% tidak pernah merokok. Tingginya proporsi perokok aktif menunjukkan adanya faktor risiko tambahan yang signifikan terhadap hipertensi di masyarakat Desa Citaman. Rokok diketahui mengandung nikotin dan karbon monoksida yang dapat meningkatkan tekanan darah melalui mekanisme vasokonstriksi dan kerusakan endotel. Penelitian (Ihsan & Adisasmita, 2023) di Indonesia menemukan bahwa perokok aktif memiliki risiko 2,4 kali lebih besar mengalami hipertensi dibandingkan bukan perokok. Secara global, analisis dari **GBD (Global Burden of Disease) 2020** menegaskan bahwa merokok

tetap menjadi faktor risiko utama hipertensi dan penyakit kardiovaskular di seluruh dunia (Abbafati et al., 2020).

Kombinasi antara rendahnya aktivitas fisik dan tingginya kebiasaan merokok di masyarakat Desa Citaman menjadi perhatian serius dalam upaya pencegahan hipertensi. Edukasi berkelanjutan mengenai manfaat aktivitas fisik serta bahaya rokok perlu ditingkatkan, disertai intervensi berbasis komunitas seperti program berhenti merokok dan promosi olahraga rutin yang dapat diakses masyarakat pedesaan.

Tabel 4. Aktivitas olahraga dan merokok

Variabel	n	%
Frekuensi Olahraga		
Tidak pernah	11	28.2
1–2 kali/minggu	18	46.2
≥3 kali/minggu	10	25.6
Kebiasaan Merokok		
Tidak pernah	21	53.8
Pernah, sudah berhenti	5	12.8
Masih aktif merokok	13	33.3

Tingkat Pengetahuan tentang Hipertensi

Sebagian besar responden (87,2%) mengetahui bahwa makanan tinggi garam perlu dihindari, 76,9% memahami olahraga dapat menurunkan tekanan darah, dan 89,7% mengetahui komplikasi hipertensi berupa stroke dan gagal ginjal. Namun, masih terdapat miskonsepsi yang perlu diluruskan (Handayani et al., 2022; Geldsetzer et al., 2021).

Tabel 4. Pengetahuan tentang hipertensi

Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah (%)
Makanan yang harus dihindari penderita hipertensi	34 (87.2%)	5 (12.8%)
Cara menurunkan tekanan darah	30 (76.9%)	9 (23.1%)
Komplikasi hipertensi (stroke/gagal ginjal)	35 (89.7%)	4 (10.3%)

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi hipertensi dan pemeriksaan kesehatan di Desa Citaman berhasil mengidentifikasi tingginya prevalensi hipertensi beserta faktor risiko dominan yang menyertainya, seperti pola konsumsi makanan tinggi lemak, rendahnya aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok. Temuan bahwa lebih dari dua pertiga responden berada dalam kategori hipertensi, disertai tingginya proporsi overweight dan obesitas, menunjukkan bahwa hipertensi di wilayah ini tidak berdiri sebagai masalah tunggal, melainkan berkaitan erat dengan pola hidup tidak sehat yang telah berlangsung lama. Hal ini menegaskan bahwa pendekatan promotif–preventif melalui edukasi kesehatan sangat relevan untuk menekan risiko penyakit tidak menular di tingkat komunitas.

Dari aspek pengetahuan, mayoritas masyarakat telah memahami faktor risiko dan komplikasi hipertensi, namun masih ditemukan sebagian kecil miskonsepsi terkait pola makan dan gaya hidup sehat. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengetahuan dasar belum sepenuhnya terinternalisasi menjadi perilaku kesehatan yang konsisten. Edukasi yang dilakukan melalui ceramah interaktif, diskusi, dan simulasi terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya deteksi dini dan pencegahan hipertensi, tetapi perubahan perilaku jangka panjang memerlukan intervensi yang berkelanjutan dan pendampingan lanjutan.

Dampak positif dari kegiatan pengabdian ini terlihat dari meningkatnya kesadaran individu untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin, pemahaman yang lebih baik mengenai pola makan sehat, serta munculnya komitmen sebagian peserta untuk mengurangi kebiasaan merokok dan meningkatkan aktivitas fisik. Selain memberikan manfaat langsung bagi masyarakat, kegiatan ini juga berdampak positif bagi mahasiswa yang terlibat sebagai tenaga pendukung lapangan, karena memberikan pengalaman praktis dalam menerapkan konsep kesehatan masyarakat, komunikasi kesehatan, dan pemberdayaan komunitas secara nyata.

Namun demikian, kegiatan ini juga memiliki keterbatasan yang perlu dicermati. Pelaksanaan kegiatan yang hanya dilakukan satu kali belum memungkinkan evaluasi perubahan perilaku secara objektif dalam jangka panjang. Selain itu, keterbatasan waktu dan sumber daya menyebabkan kegiatan belum dapat dilengkapi dengan pemantauan lanjutan atau pengukuran dampak kuantitatif pasca-intervensi. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian selanjutnya disarankan untuk dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan kader kesehatan setempat, sehingga manfaat edukasi dapat dipertahankan dan ditingkatkan dalam jangka panjang.

Dengan demikian, pengabdian ini berkontribusi dalam memperkuat upaya promotif dan preventif di bidang kesehatan, serta dapat direplikasi di wilayah pedesaan lain dengan kondisi serupa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbafati, C., Abbas, K. M., Abbasi-Kangevari, M., Abd-Allah, F., Abdelalim, A., Abdollahi, M., Abdollahpour, I., Abegaz, K. H., Abolhassani, H., Aboyans, V., Abreu, L. G., Abrigo, M. R. M., Abualhasan, A., Abu-Raddad, L. J., Abushouk, A. I., Adabi, M., Adekanmbi, V., Adeoye, A. M., Adetokunboh, O. O., ... Murray, C. J. L. (2020). Global burden of 87 risk factors in 204 countries and territories, 1990–2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet*, *396*(10258), 1223–1249. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30752-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30752-2),
- Abdullah, D., Dewi, N. P., Monapriya, D., & Chan, Z. (2024). PROFIL PENDERITA HIPERTENSI DI RSUD PASAMAN BARAT TAHUN 2022. *Nusantara Hasana Journal*, *3*(11), 1–13. <https://doi.org/10.59003/NHJ.V3I11.1112>
- Azizah, S. N., Ratih Kurniasari, & Rini Harianti. (2023). Pengaruh Edukasi Gizi melalui Media KIE Gizi terhadap Pengetahuan Hipertensi pada Penderita Hipertensi : Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, *6*(5), 807–813. <https://doi.org/10.56338/MPPKI.V6I5.3158>
- Dewati, C. A., Natavany, A. R., Putri, Z. M., Nurfaizi, A., Rumbrawer, S. O., Sarwani, D., Rejeki, S., Masyarakat, J. K., Kesehatan, I.-I., Soedirman, J., Soeparno, J., Utara, P., & Tengah, J. (2023). Literature Review: Faktor Risiko Hipertensi di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *11*(3), 290–307. <https://doi.org/10.14710/JKM.V11I3.34514>
- Dimeo, F., Pagonas, N., Seibert, F., Arndt, R., Zidek, W., & Westhoff, T. H. (2012). Aerobic exercise reduces blood pressure in resistant hypertension. *Hypertension*, *60*(3), 653–658. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.112.197780/ASSET/2442D7EB-3861-4B68-8E99-6F747AE1DCA1/ASSETS/GRAPHIC/ZHY0091219600002.JPEG>
- Hidayati, H., & Yuderna, V. (2023). Kejadian Hipertensi Berhubungan dengan Gangguan Fungsi Kognitif Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *11*(1), 11–18. <https://doi.org/10.26714/JKJ.11.1.2023.11-18>
- Ihsan, M., & Adisasmata, A. C. (2023). HUBUNGAN HIPERTENSI DENGAN KEJADIAN DIABETES MELITUS PADA POPULASI PEROKOK (ANALISA DATA IFLS 5). *Jurnal Dunia Kesmas*, *12*(2), 51–61. <https://doi.org/10.33024/JDK.V12I2.9158>
- indriani, meyke herlin. (2023). Pengaruh Aktifitas Fisik Terhadap Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, *18*(4), 1–5. <https://doi.org/10.26714/JKMI.18.4.2023.1-5>

- Kang, Y., & Kim, J. (2016). Association between fried food consumption and hypertension in Korean adults. *British Journal of Nutrition*, 115(1), 87–94. <https://doi.org/10.1017/S000711451500402X>,
- Li, B., Li, F., Wang, L., & Zhang, D. (2016). Fruit and Vegetables Consumption and Risk of Hypertension: A Meta-Analysis. *The Journal of Clinical Hypertension*, 18(5), 468–476. <https://doi.org/10.1111/JCH.12777>
- Madsen, H., Sen, A., & Aune, D. (2023). Fruit and vegetable consumption and the risk of hypertension: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. *European Journal of Nutrition*, 62(5), 1941. <https://doi.org/10.1007/S00394-023-03145-5>
- Martín, V., Dávila-Batista, V., Castilla, J., Godoy, P., Delgado-Rodríguez, M., Soldevila, N., Molina, A. J., Fernandez-Villa, T., Astray, J., Castro, A., González-Candelas, F., Mayoral, J. M., Quintana, J. M., & Domínguez, A. (2016). Comparison of body mass index (BMI) with the CUN-BAE body adiposity estimator in the prediction of hypertension and type 2 diabetes. *BMC Public Health*, 16(1). <https://doi.org/10.1186/S12889-016-2728-3>
- N Kurniawan, M. Y., A Anggriyani, F. C., Yahya Nuzulul Kurniawan, M., Catur Wahyu Anggriyani, F., Islam Sangatta, A., Soekarno Hatta, J., Lingga, T., Utara, S., Timur, K., & Timur, K. (2024). Effects of Fast Food Consumption on Adolescent Health: A Literature Review. *Socio-Economic and Humanistic Aspects for Township and Industry*, 2(3), 413–421. <https://doi.org/10.59535/SEHATI.V2I3.314>
- Ndanuko, R. N., Tapsell, L. C., Charlton, K. E., Neale, E. P., & Batterham, M. J. (2016). Dietary patterns and blood pressure in adults: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Advances in Nutrition*, 7(1), 76–89. <https://doi.org/10.3945/an.115.009753>
- Sopiatun, S., Sari, N. Y., & Ariani, D. R. (2025). Peningkatan Pemahaman Dan Pengetahuan Terhadap Faktor Resiko Preeklamsi Di Puskesmas Kertamukti Kabupaten Karawang. *Jurnal Adiguna Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 56–66. <https://doi.org/10.70410/JAPM.V1I2.26>
- Primona Simarmata, I., Mulyawati Utari, D., Ayu Dewi Sartika, R., Nuryandari Putri, P., & Kesehatan Masyarakat, F. (2025). Hubungan Karakteristik dan Frekuensi Konsumsi Gorengan dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Kemiri Muka, Kota Depok. *Malahayati Nursing Journal*, 7(4), 1513–1528. <https://doi.org/10.33024/MNJ.V7I4.19169>
- Rahma, G., Studi Kesehatan Masyarakat, P., & Alifah Padang Jl Khatib Sulaiman, Stik. (2019). Hubungan Obesitas Sentral Dengan Hipertensi pada Penduduk Usia 25-65 Tahun. *JIK JURNAL ILMU KESEHATAN*, 3(2), 118–122. <https://doi.org/10.33757/JIK.V3I2.239>

- Wahyuni, F., Ekawati, D., Harokan, A., Sari, N. M., Palembang, A., YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI Fitri Wahyuni Wulandari, F., Sari Murni, N., Magister Kesehatan Masyarakat, P., & Bina Husada Palembang, S. (2023). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 8(1). <https://doi.org/10.36729/JAM.V8I1.1005>
- Yulidasari, F., Aziz, A. N., Nisa, A., Hidayati, A., Listiyo, L. D., Studi, P., Masyarakat, K., Kedokteran, F., & Kesehatan, I. (2024). Program pemeriksaan keliling anti hipertensi pada masyarakat di Desa Aranio RT 002 sebagai upaya penanganan permasalahan hipertensi. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 8(2), 1297–1303. <https://doi.org/10.31764/JPMB.V8I2.23256>
- Zhou, B., Perel, P., Mensah, G. A., & Ezzati, M. (2021). Global epidemiology, health burden and effective interventions for elevated blood pressure and hypertension. *Nature Reviews Cardiology* 2021 18:11, 18(11), 785–802. <https://doi.org/10.1038/s41569-021-00559-8>