

Early Detection and Control of Hypertension through the CERDIK Approach in Adult Patients at Lempake Public Health Center

Deteksi Dini dan Pengendalian Penyakit Hipertensi dengan CERDIK Pada Pasien Dewasa di Puskesmas Lempake

Nurul Fadhilah, Anisa Dwi Nurandini, Esran Mananna', Viryanata Wijaya *

Program Studi Profesi Apoteker, Fakultas Farmasi, Universitas Mulawarman, Samarinda, 75119 Kalimantan Timur, Indonesia.

* Alamat Koresponding. E-mail: virif@ff.unmul.ac.id (V.W.)

Dikirim: 28 September 2025

Direvisi: 12 Januari 2026

Diterima: 19 Januari 2026

Academic Editor: Berna Elya

Catatan Penerbit: Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat, Universitas Mulawarman tetap netral sehubungan dengan klaim yurisdiksi dalam gambar ataupun rancangan yang diterbitkan pada jurnal ini.



Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

ABSTRACT: Hypertension is one of the major public health problems with an increasing prevalence and is a significant risk factor for cardiovascular diseases. Health promotion efforts through early detection and control of hypertension using the CERDIK approach (Regular health check-ups, Eliminate cigarette smoke, Exercise regularly, Adopt a healthy and balanced diet, Get adequate rest, and Manage stress) are crucial. This activity aimed to provide information related to early detection of hypertension to adult patients at Lempake Primary Health Center, deliver CERDIK education to adult patients, and encourage them to adopt a healthy lifestyle and monitor their blood pressure independently and regularly. The health promotion program was carried out through counseling, blood pressure measurement, and healthy exercise sessions. The results showed that this program was effective in improving knowledge, awareness, and interest of the community in conducting early detection of hypertension and adopting CERDIK-based healthy behaviors. Therefore, health promotion using the CERDIK approach can serve as a sustainable preventive and promotive strategy for hypertension control in the community.

KEYWORDS: Hypertension; early detection; promotion; management; CERDIK.

ABSTRAK: Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama dengan prevalensi yang terus meningkat dan menjadi faktor risiko penyakit kardiovaskular. Upaya promosi kesehatan melalui deteksi dini dan pengendalian hipertensi dengan pendekatan CERDIK (Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin berolahraga, Diet sehat dan seimbang, Istirahat cukup, serta Kelola stres) sangat penting dilakukan. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan informasi terkait deteksi dini hipertensi kepada pasien dewasa di Puskesmas Lempake, memberikan edukasi CERDIK pada pasien dewasa di Puskesmas Lempake, serta mendorong pasien untuk menerapkan gaya hidup sehat dan memantau tekanan darah secara mandiri dan berkala. Kegiatan promosi kesehatan dilaksanakan melalui penyuluhan, pemeriksaan tekanan darah, serta senam sehat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan minat masyarakat untuk melakukan deteksi dini hipertensi serta menerapkan perilaku hidup sehat berbasis CERDIK. Dengan demikian, promosi kesehatan dengan pendekatan CERDIK dapat dijadikan strategi preventif dan promotif yang berkelanjutan dalam pengendalian hipertensi di masyarakat.

Kata Kunci: Hipertensi; Deteksi Dini; Promosi Kesehatan; Pengendalian; CERDIK.

Cara mensitasi artikel ini: Fadhilah, N., Nurandini, A.D., Mananna', E., Wijaya, V. Early Detection and Control of Hypertension through the CERDIK Approach in Adult Patients at Lempake Public Health Center (Deteksi Dini dan Pengendalian Penyakit Hipertensi dengan CERDIK Pada Pasien Dewasa di Puskesmas Lempake). ANDIL Mulawarman J Comm Engag. 2026; 3(2): 77-83.

1. PENDAHULUAN

Hipertensi adalah salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya semakin meningkat di seluruh dunia. Penyakit ini sering disebut sebagai *silent killer* karena sebagian besar penderita tidak merasakan gejala hingga mengalami komplikasi serius, seperti stroke, gagal ginjal, dan penyakit jantung koroner (Zethira et.al., 2024). Menurut WHO, dua pertiga dari 1,28 miliar orang dewasa di dunia yang menderita hipertensi tinggal di negara dengan penghasilan rendah dan menengah (WHO, 2021). Di Indonesia, hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan prevalensi hipertensi pada orang dewasa berumur 45-54 tahun mencapai 39,1%, dengan kecenderungan meningkat setiap tahun seiring dengan perubahan gaya hidup, pola makan tinggi garam, rendah serat, konsumsi rokok, stres, serta kurangnya aktivitas fisik (Riskesdas, 2023).

Tingginya prevalensi hipertensi di Indonesia juga tidak diimbangi dengan tingkat kesadaran masyarakat. Studi menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil penderita yang mengetahui dirinya mengalami hipertensi, sedangkan banyak kasus baru terdiagnosis ketika sudah terjadi komplikasi (Padaunan et.al., 2022). Rendahnya pengetahuan dan kesadaran ini menjadi salah satu hambatan utama dalam pengendalian hipertensi. Padahal, hipertensi dapat dicegah dan dikendalikan melalui pemeriksaan tekanan darah secara rutin, pola makan sehat, aktivitas fisik teratur, pengelolaan stres, serta kepatuhan dalam menjalani terapi obat bagi penderita (Zethira et.al., 2023).

Di Kalimantan Timur, prevalensi hipertensi pada pasien dewasa usia > 18 tahun mencapai 30,9% sehingga menjadikannya masuk dalam sepuluh besar penyakit terbanyak yang ditangani di layanan primer, termasuk puskesmas (Riskesdas, 2023). Khususnya Kota Samarinda pada tahun 2024 prevalensi hipertensi sebesar 36,05% (Dinkes, 2024). Salah satu fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama, yaitu Puskesmas Lempake, Samarinda juga menghadapi tantangan serupa dengan tingginya kunjungan pasien hipertensi dewasa. Kondisi ini menandakan perlunya intervensi yang berfokus pada peningkatan kesadaran, pengetahuan, serta perubahan perilaku pasien dalam mengendalikan tekanan darah.

Upaya promosi kesehatan menjadi strategi penting untuk menanggulangi masalah ini. Salah satu pendekatan yang digunakan adalah melalui program CERDIK, yaitu singkatan dari Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat dan gizi seimbang, Istirahat cukup, serta Kelola stres. Program ini merupakan program nasional terkait pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular (Kemenkes RI, 2016). Melalui penyuluhan CERDIK, pasien dewasa diharapkan lebih memahami pentingnya gaya hidup sehat sebagai bentuk pencegahan sekaligus pengendalian hipertensi.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa intervensi edukasi berbasis CERDIK terbukti meningkatkan perilaku pencegahan penyakit tidak menular, termasuk hipertensi. Edukasi kesehatan melalui media penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat, yang kemudian berdampak pada perubahan gaya hidup, misalnya peningkatan aktivitas fisik, pengurangan konsumsi garam, serta peningkatan kepatuhan dalam kontrol tekanan darah (Kusumawaty et.al., 2022; Suwandi et.al., 2025).

Berdasarkan uraian di atas, jelas bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan yang mendesak ditangani, terutama pada kelompok usia dewasa yang memiliki risiko tinggi namun tingkat kesadaran rendah. Promosi kesehatan melalui strategi edukasi berbasis CERDIK yang melibatkan peran serta komunitas sangat diperlukan untuk menekan angka kejadian hipertensi serta mencegah komplikasi yang lebih berat. Oleh karena itu, pelaksanaan promosi kesehatan berupa penyuluhan berbasis CERDIK di Puskesmas Lempake menjadi salah satu upaya strategis untuk menekan angka kejadian hipertensi, meningkatkan kualitas hidup pasien dewasa, serta mendukung pencapaian program nasional pencegahan penyakit tidak menular.

2. METODE DAN PELAKSANAAN KEGIATAN

Promosi kesehatan bertema hipertensi dengan judul “Deteksi Dini dan Pengendalian Penyakit Hipertensi dengan CERDIK Pada Pasien Dewasa di Puskesmas Lempake” dilaksanakan di Puskesmas Lempake pada Sabtu, 13 September 2025 pukul 07.30 WITA-Selesai. Kegiatan ini diikuti oleh 17 orang yang dilakukan dengan pendekatan edukasi dan promotif-preventif melalui metode presentasi, ceramah, dan diskusi. Selain itu, dilakukan pemeriksaan tekanan darah sebagai bentuk deteksi dini hipertensi. Edukasi disampaikan dengan media *power point* dan pamflet sehingga peserta lebih mudah memahami materi. Tim penyuluh terdiri atas 3 orang mahasiswa didampingi oleh 1 orang dosen pembimbing. Peserta penyuluhan adalah pasien berusia > 40 tahun. Tahapan kegiatan Promosi kesehatan antara lain :

1. Persiapan

Tahapan kegiatan diawali dengan persiapan yaitu melakukan koordinasi dengan pihak Puskesmas Lempake terkait waktu, tempat, kemudian menyusun materi penyuluhan mengenai hipertensi dan penerapan perilaku CERDIK (Cek kesehatan berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat gizi seimbang, Istirahat cukup, dan Kelola stres), serta menyiapkan media edukasi berupa slide power point,

dan pamflet. Selain itu, dilakukan pembagian tugas pada tim kegiatan Promosi kesehatan yang terdiri atas tiga orang mahasiswa dengan pendamping dari satu orang dosen pembimbing.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan dimulai dengan senam bersama untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan/promosi kesehatan menggunakan metode ceramah dan presentasi, serta pembagian pamflet kepada peserta. Kemudian dilakukan sesi tanya jawab agar peserta lebih memahami materi. Setelah penyuluhan selesai, dilakukan pemeriksaan tekanan darah kepada seluruh peserta untuk mendeteksi dini hipertensi, kemudian acara ditutup oleh kelompok promosi kesehatan.

3. Evaluasi

Tahap evaluasi kegiatan dilakukan melalui observasi partisipasi peserta untuk mengetahui tingkat pemahaman terhadap materi yang diberikan selama kegiatan berlangsung, dengan skala penilaian 0-2. Skor 0 menunjukkan indikator tidak tampak, skor 1 menunjukkan indikator tampak sebagian, sedangkan skor 2 menunjukkan indikator tampak jelas. Interpretasi presentase capaian observasi dikategorikan menjadi kurang (0-33%), cukup (34-66%), dan baik (67-100%). Selain itu, hasil pemeriksaan tekanan darah dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui kondisi tekanan darah peserta, apakah dalam kategori normal, prehipertensi, atau hipertensi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan promosi kesehatan mengenai deteksi dini dan pengendalian penyakit hipertensi dengan CERDIK pada pasien dewasa telah dilaksanakan di Puskesmas Lempake Samarinda. Kegiatan ini diikuti oleh 17 peserta yang merupakan pasien hipertensi yang rutin berobat di Puskesmas Lempake, dengan usia rata-rata ≥ 40 tahun. Persiapan yang dilakukan sebelum kegiatan promosi kesehatan berupa survey lokasi, menyusun jadwal kegiatan, koordinasi dengan pihak tata usaha dan ketua program hipertensi puskesmas, mempersiapkan materi, dan mempersiapkan media pembelajaran seperti pamflet dan power point. Promosi kesehatan ini dilakukan dengan menggunakan alat bantu berupa pamflet dan power point berisi materi tentang hipertensi. Materi meliputi pengertian hipertensi, faktor resiko, tanda serta gejala hipertensi, klasifikasi hipertensi, deteksi dini hipertensi, pencegahan serta pengendalian hipertensi dengan CERDIK.

Kegiatan diawali dengan senam di pagi hari bersama ibu-ibu dan bapak-bapak yang rutin berobat di puskesmas lempake. Pencegahan dan penanggulangan hipertensi dapat dilakukan dengan olahraga teratur atau aktifitas fisik diantaranya berjalan-jalan, bersepeda, berenang, melakukan pekerjaan rumah dan senam. Senam Hipertensi merupakan bentuk latihan jasmani yang dilakukan secara sistematis, teratur, dan terencana dengan rangkaian gerakan tertentu untuk memberikan manfaat bagi tubuh. Tujuan utama senam ini adalah membantu menurunkan berat badan, mengelola stres, serta menurunkan tekanan darah. Mekanisme Senam Hipertensi dalam menurunkan tekanan darah adalah dengan meningkatkan aliran darah yang dapat menyuplai oksigen ke otot-otot, terutama otot jantung. Selama berolahraga, kebutuhan oksigen dalam sel meningkat untuk menghasilkan energi, sehingga denyut jantung, curah jantung, serta volume sekuncup bertambah, hal tersebut dapat menguatkan kerja otot jantung. Setelah beristirahat, pembuluh darah mengalami dilatasi (pelebaran), dan aliran darah menurun. Jika senam hipertensi dilakukan secara rutin, maka pembuluh darah akan lebih elastis sehingga tekanan darah dapat mengalami penurunan (Hubaybah et.al., 2023).



Gambar 1. Pemaparan materi di Posyandu Melati Putih

Kegiatan selanjutnya yaitu penyuluhan/ promosi kesehatan tentang deteksi dini penyakit Hipertensi dan penerapan Perilaku CERDIK (Cek kesehatan berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat, Istirahat cukup, Kelola stress). Kegiatan penyampaian materi dilakukan melalui metode ceramah interaktif dan diskusi tanya jawab. Pengetahuan peserta dinilai melalui observasi partisipasi selama kegiatan berlangsung. Respon terhadap media edukasi ditunjukkan dengan seberapa banyak peserta yang membaca pamflet yang telah disebar. Respon terhadap materi ditunjukkan dengan seberapa banyak peserta yang mampu menjawab pertanyaan maupun mengulang pesan kunci. Diskusi aktif ditunjukkan dengan seberapa banyak peserta yang bertanya saat sesi tanya jawab maupun saat sesi pemeriksaan tekanan darah.

Tabel 1. Perbandingan Presentase Hasil Pre dan Post Test

Variabel Observasi	Jumlah Skor 0	Jumlah Skor 1	Jumlah Skor 2
Respon terhadap media edukasi	1	6	10
Respon terhadap materi	0	7	10
Diskusi aktif	4	8	5

Hasil observasi menunjukkan rerata skor partisipasi total sebesar $4,176 \pm 1,551$ dari skor maksimum 6, yang mengindikasikan tingkat partisipasi peserta berada pada kategori baik (69,6%). Indikator respon terhadap materi menunjukkan capaian tertinggi dan berada pada kategori baik (79,4%) dengan rerata skor $1,588 \pm 0,507$, diikuti respon terhadap media edukasi yang berada pada kategori baik (76,5%) dengan rerata skor $1,529 \pm 0,624$, sedangkan keaktifan diskusi memiliki capaian terendah dan berada dalam kategori cukup (52,9%) dengan rerata skor $1,059 \pm 0,748$. Hal ini menunjukkan bahwa peserta cenderung lebih pasif dalam diskusi terbuka dibandingkan aktivitas mendengarkan dan menjawab pertanyaan. Hanya terdapat 2 pertanyaan saja ketika sesi tanya jawab berlangsung. Kebanyakan peserta lebih memilih untuk bertanya ketika sesi tanya jawab sudah usai, seperti saat sesi pemeriksaan tekanan darah maupun saat seluruh rangkaian kegiatan telah usai.

Tabel 2. Gambaran Variabel Observasi Berdasarkan Rerata, SD, dan Persentase

Variabel Observasi	Jumlah Maksimum	Rerata \pm SD	Persentase
Respon terhadap media edukasi	2	$1,529 \pm 0,624$	76,5%
Respon terhadap materi	2	$1,588 \pm 0,507$	79,4%
Diskusi aktif	2	$1,059 \pm 0,748$	52,9%
Skor Total	6	$4,176 \pm 1,551$	69,6%

Pertanyaan yang dilontarkan peserta saat sesi tanya jawab cenderung berkaitan dengan pengalaman pribadi dan kondisi kesehatan yang dialami peserta sehari-hari. Pertanyaan pertama adalah dari Tn. S. Beliau bertanya mengenai mengapa tekanan darah dan gula darahnya tetap tinggi walaupun sudah menerapkan pola hidup sehat. Setelah digali lebih dalam ternyata sebelum melakukan cek tekanan darah dan gula darah pada pagi hari, pasien memakan gulai kambing dan sate kambing pada malam harinya. Jawaban dari pertanyaan Tn S yaitu walaupun seseorang sudah menerapkan pola hidup sehat, tekanan darah dan kadar gula darah tetap dapat meningkat apabila malam sebelumnya mengonsumsi makanan tinggi lemak jenuh, tinggi kalori, dan tinggi natrium seperti gulai kambing dan sate kambing. Kandungan lemak jenuh dan natrium yang tinggi pada daging merah serta bumbunya dapat menyebabkan vasokonstriksi dan retensi cairan sehingga tekanan darah naik. Di sisi lain, makan malam berat yang tinggi protein dan lemak juga memperpanjang respon glukosa pasca makan sehingga kadar gula darah dapat tetap tinggi keesokan paginya, terlebih jika jarak antara makan malam dan tidur sangat dekat. Pola makan seperti ini telah dibuktikan dalam sejumlah penelitian: konsumsi daging merah berhubungan dengan peningkatan risiko hipertensi (Allen et.al., 2025). Selain itu, makan besar pada malam hari dapat meningkatkan risiko prediabetes dan tekanan darah tinggi. Dengan demikian, walaupun pola hidup secara umum sudah sehat, konsumsi makanan berat dan tinggi lemak/natrium pada malam hari masih dapat menyebabkan hasil pemeriksaan tekanan darah dan gula darah tetap tinggi pada pagi harinya.

Pertanyaan kedua adalah dari Ny. S. Beliau bertanya mengenai mengapa lututnya sering nyeri padahal hasil cek tekanan darah, gula darah, kolesterol, dan asam uratnya normal. Setelah digali lebih dalam ternyata beliau pernah jatuh dari tangga. Beliau sudah pernah dibawa ke rumah sakit, namun tetap nyeri lutut hingga sekarang. Jawaban dari pertanyaan Ny. S yaitu Walaupun hasil pemeriksaan tekanan darah, gula darah, kolesterol, dan asam urat berada dalam batas normal, nyeri lutut yang dialami Ny. S kemungkinan besar tidak disebabkan oleh faktor metabolik, melainkan akibat cedera lutut sebelumnya. Riwayat jatuh dari tangga dapat menimbulkan kerusakan jaringan pada sendi lutut. Cedera seperti itu sering menyebabkan nyeri lutut kronis

meskipun hasil tes darah normal. Oleh karena itu, kemungkinan keluhan Ny. S lebih mungkin disebabkan oleh efek sisa cedera lutut yang belum pulih sempurna.

Partisipasi peserta mencerminkan pengetahuan secara deskriptif. Peserta terlihat aktif menunjukkan kemampuan memahami materi dan merespons informasi kesehatan, sebagaimana ditunjukkan melalui antusiasme dalam mendengarkan materi dan membaca pamflet, kemampuan menjawab dan mengulang kata kunci, serta berdiskusi secara aktif.



Gambar 2. Penyampaian Materi Promkes



Gambar 3. Pembagian pamflet



Gambar 4. Sesi Tanya Jawab

Kegiatan selanjutnya yaitu pemeriksaan tekanan darah bagi seluruh peserta. Pemeriksaan dilakukan secara bergantian dengan pendampingan mahasiswa apoteker dan petugas kesehatan. Tekanan darah diukur menggunakan tensimeter digital kemudian hasilnya dicatat. Peserta antusias mengikuti pemeriksaan ini. Banyak yang merasa terbantu karena dapat mengetahui kondisi tekanan darahnya secara langsung. Kegiatan ini tidak hanya memberikan pengalaman langsung bagi peserta tetapi juga meningkatkan kesadaran akan pentingnya deteksi dini hipertensi. Dengan adanya layanan pemeriksaan tekanan darah, peserta dapat segera menerapkan pesan promosi kesehatan yang baru saja mereka terima.



Gambar 5. Pemeriksaan Tekanan Darah

Pada kelompok usia 40-49 tahun, sebagian besar peserta berada pada kategori prahipertensi (60%). Pada kelompok usia 50-59 tahun, peserta pada kelompok prahipertensi dan hipertensi memiliki proporsi yang sama (44,4%), sedangkan kategori normal memiliki proporsi yang lebih kecil (11,1%). Pada kelompok usia ≥ 60 tahun, sebagian besar peserta berada pada kategori hipertensi (66,7%). Secara umum, proporsi hipertensi semakin meningkat seiring bertambahnya usia.

Tabel 3. Gambaran Tekanan Darah Peserta Menurut Kelompok Usia

Kelompok Usia (Tahun)	Normal		Prahipertensi		Hipertensi	
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%
40-49	0	0	3	60	2	40
50-59	1	11,1	4	44,4	4	44,4
≥ 60	0	0	1	33,3	2	66,7

Berdasarkan data hasil tekanan darah peserta, terlihat adanya kecenderungan peningkatan hipertensi seiring dengan bertambahnya usia. Pada kelompok usia 40-49 tahun, dominasi kategori prahipertensi dapat mencerminkan fase awal perubahan tekanan darah, sedangkan pada kelompok usia 50-59 tahun proporsi prahipertensi dan hipertensi relatif tinggi, yang menunjukkan fase transisi pada usia paruh baya. Sementara itu, pada kelompok usia ≥ 60 tahun, dominasi kategori hipertensi menunjukkan kecenderungan peningkatan tekanan darah pada usia lanjut. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang melaporkan adanya keterkaitan antara usia dengan kejadian hipertensi (Hussainy & Shereen, 2024). Seiring bertambahnya usia, terjadi perubahan pada struktur dan fungsi arteri yang melibatkan komponen fungsional maupun struktural dinding pembuluh darah, terlepas dari ukuran arteri tersebut. Perubahan ini menyebabkan peningkatan kekakuan arteri. Kondisi ini membuat tekanan darah menjadi lebih mudah meningkat, terutama pada pembuluh darah besar (Silva et.al., 2025).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan promosi kesehatan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar peserta berusia 40 tahun ke atas berada pada kategori prahipertensi dan hipertensi, dengan kecenderungan peningkatan kejadian hipertensi pada kelompok usia yang lebih tua. Kondisi ini menunjukkan pentingnya upaya pencegahan pada usia dewasa melalui penyuluhan CERDIK. Selain itu, hasil observasi partisipasi selama kegiatan edukasi CERDIK menunjukkan tingkat pengetahuan peserta secara deskriptif, yang tercermin dari keterlibatan aktif, kemampuan mengulang pesan kunci, serta kecenderungan peserta mengajukan pertanyaan yang relevan dan berbasis pengalaman pribadi. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis CERDIK dapat menjadi media efektif dalam mendukung keterlibatan pemahaman peserta terhadap pencegahan hipertensi.

Ucapan Terima Kasih: Tim kegiatan promosi kesehatan mengucapkan terima kasih kepada puskesmas Lempake atas kesempatan dan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh peserta yang telah berpartisipasi aktif sehingga kegiatan promosi kesehatan ini dapat berjalan dengan baik.

Kontribusi Penulis: Konsep – Nurul Fadhilah dan Viryanatan Wijaya; **Desain** – Nurul Fadhilah; **Supervisi** – Anisa Dwi Nurandini; **Bahan** – Esran Mananna; **Koleksi Data dan/atau Proses** – Anisa Dwi Nurandini; **Analisis dan/atau Interpretasi** – Esran Mananna; **Penulisan** – Nurul Fadhilah, Anisa Dwi Nurandini, Esran Mananna, dan Viryanata Wijaya; **Ulisan Kritis** – Viryanata Wijaya.

Sumber Pendanaan: -

Konflik Kepentingan: Para penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan

REFERENSI

- Allen, T.S., Najem, M., Wood, A.C., Lee, D.J., Pacheco, L.S., Daniels, L.B., Allison, M.A. Red meat consumption and hypertension: an updated review. *Current Cardiology Reports*, **2025**;27(1): 50.
- Amalia, L.A, Stiexs, A., Andora, N. The Effect of 'CERDIK' Education on Knowledge Improvement among Hypertensive Patients. *Genius Journal*, **2025**;6(1):121-128.
- Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Timur. Profil Kesehatan Kota Samarinda 2022. Samarinda: Dinas Kesehatan. **2024**.
- Hubaybah, H., Fitri, A., Lesmana, O., Putri, F.E. Edukasi dan pelatihan senam anti hipertensi pada lansia dalam upaya pencegahan penyakit hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sengeti Kabupaten Muaro Jambi. *Jurnal Salam Sehat Masyarakat*, **2023**;4(2):15-21.
- Hulu, V.T., Saragih, J., Damanik, D.W., Zebua, A., Yunia, E.A., Rifai, A., Dewi, R.S. Scoping Review on Risk Factors Associated With Hypertension in Indonesia. *Jurnal Mutiara Ners*, **2025**;8(2):76-84.
- Hussainy, S.A., Shereen, S. Blood Pressure in Relation to Age and Gender. *Journal of Drugs Delivery and Therapeutics*, **2024**;14(3):39.
- Juliansyah, E., Masan, L., Haryanti, Y., Sunarti, S. Risk Factors for Primary Hypertension. *Jurnal Kesehatan (Poltekkes Tjk)*, **2023**;15(2):1-10.
- Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular melalui CERDIK. Jakarta: Kemenkes RI. **2016**.
- Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Dewasa. Jakarta: Kemenkes RI. **2021**.
- Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Pengendalian Hipertensi Di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama. Jakarta: Kemenkes RI. **2024**.
- Masnah, C., Daryono, D. Efektivitas Media Edukasi Booklet dalam Meningkatkan Dukungan Keluarga dan Kepatuhan Pengobatan Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, **2022**;11(3):213-222.
- Padaunan, E., Pitoy, F.F., Wongka, G.H. Pengetahuan penderita hipertensi tentang penyakitnya terhadap kepatuhan obat. *Jurnal skolastik keperawatan*, **2022**;8(1):10-18.
- Putri, L.R., Azam, M., Nisa, A.A., Fibriana, A.I., Kanthawee, P., Shabbir, S.A. Prevalence and risk factors of hypertension among young adults: an Indonesian basic health survey. *The Open Public Health Journal*, **2024**;17(1).
- Rahmawati, E., Widyowati, A., Elina, A.D. Implementation of CERDIK Behavior for Blood Pressure Control at Peterongan Health Center. *Journal of Indonesian Public Health Service*, **2025**;2(1).
- Riset Kesehatan Dasar. Survei Kesehatan Indonesia dalam Angka. Jakarta: Kemenkes RI. **2023**.
- Vieira-da-Silva, M.A., Bauab Filho, A.B., Imanichi, F., Lessa Silva, R.C., Marchiori Vieira, L., Roma Uyemura, J., Humsi, M.J., Yugar-Toledo, J.C., Cosenso-Martin, L.N., Vilela-Martin, J.F. The correlation between age, blood pressure variability and estimated pulse wave velocity. *Scientific Reports*, **2025**;15(1):6990.
- Abe, Y., Paulus, L., Lasawedi, F., Ramlan, Y., Pakaya, N., Labadjo, A., Adam, M., Khumaira, S., Ain, N., Suryatna, A., Ainun, N., Andri, M., Lestari, A., Nurcolis, Hatta, H., Kareba, L. Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Perilaku Masyarakat Tentang Hipertensi di Desa Sibalaya Utara Kecamatan Tanambulava Kabupaten Sigi. *Jurnal Kolaboratif Sains*, **2025**;8(4):1956-1962.
- Zethira, A.T., Hendrati, L.Y., Diyanah, K.C., Pawtra, A.S., Jasmine, M., Syahputri, R.P., Alvionita, A.A., Khaerati, M., Bratajaya, K.D.M., Prabasanti, M., Suryanegara, E., Rahayu, A.H.P., Liviansyah, N.Z., Arif, M.R.S., Siregar, F.C. Hipertensi Sebagai Silent Killer Disease: Edukasi Pada Masyarakat Beresiko Di Desa Pekuwon. *Jurnal Layanan Masyarakat*, **2024**;8(2):200-209.