

## Peningkatan Kesadaran Kesehatan Lanjut Usia: Pencegahan Hipertensi Di Posyandu Betiring, Gresik

Riski Dwi Prameswari<sup>1</sup>, Firdaus Indrajaya Tuharea <sup>\*2</sup>, Hari Prihandono<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Gresik

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Gresik

<sup>2</sup>Program Studi Akuntansi, Fakultas Ekonomi, Universitas Gresik

\*e-mail: [riskidp@unigres.ac.id](mailto:riskidp@unigres.ac.id), [Firdaus.indrajaya@gmail.com](mailto:Firdaus.indrajaya@gmail.com), [hariprihandono@gmail.com](mailto:hariprihandono@gmail.com)

### Abstract

*In the working area of Posyandu Banjarsari, the community's health status has reached a satisfactory level; however, there is a need for continued efforts to further improve health. According to the SP2TP report from Cerme Health Center, there has been an increase in the percentage of hypertension cases in Gresik Regency. These findings support the choice of hypertension education as the subject of our program. The goal of this activity is to enhance the elderly population's knowledge about hypertension, its specific risks for older individuals, and preventive measures, particularly by reducing daily salt intake. The education sessions are conducted at the Banjarsari Elderly Posyandu, employing methods such as lectures, discussions, and visual aids like posters. The response from the elderly participants has been notably positive, as they have previously received hypertension education from healthcare professionals at the health center and posyandu cadres. The hope is that this education material can be effectively implemented, and the knowledge conveyed will prove to be beneficial. Given the rising incidence of hypertension in this region, this endeavor holds strong relevance in improving community understanding and awareness regarding hypertension and its prevention.*

**Keywords:** Hypertension Counseling; Elderly Health Awareness; Salt Intake Reduction

### Abstrak

*Di wilayah kerja Posyandu Banjarsari, kondisi kesehatan masyarakat telah mencapai tingkat yang baik, namun perlu upaya lanjutan dalam meningkatkan derajat kesehatan. Berdasarkan laporan SP2TP Puskesmas Cerme, terdapat peningkatan persentase hipertensi di Kabupaten Gresik. Hasil laporan tersebut mendukung pemilihan materi penyuluhan mengenai hipertensi. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi, risikonya pada lansia, dan tindakan pencegahan, khususnya dengan mengurangi konsumsi garam harian. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di Posyandu Lansia Banjarsari dengan metode ceramah, diskusi, dan dukungan visual seperti poster. Tanggapan yang diberikan oleh para lansia sangat positif, mengingat mereka sebelumnya telah menerima penyuluhan mengenai hipertensi dari tenaga medis di puskesmas dan kader posyandu. Harapannya, materi penyuluhan ini dapat diimplementasikan secara efektif, dan pengetahuan yang disampaikan akan bermanfaat. Upaya ini sangat penting mengingat meningkatnya insiden hipertensi di daerah ini. Oleh karena itu, kesimpulan adalah bahwa upaya ini memiliki relevansi yang kuat dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat mengenai hipertensi dan tindakan pencegahannya.*

**Kata kunci:** Penyuluhan Hipertensi; Kesadaran Kesehatan Lansia; Pengurangan Konsumsi Garam

Submitted : 25 Oktober 2023

Revised : 07 November 2023

Accepted : 15 November 2023

## PENDAHULUAN

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) adalah program wajib dalam kurikulum perguruan tinggi di Indonesia yang bertujuan untuk mengintegrasikan pengetahuan teoritis mahasiswa dengan pengalaman praktis di masyarakat. Dalam konteks pembangunan berkelanjutan, KKN memiliki potensi untuk mendorong pemberdayaan masyarakat desa dan mencapai Sustainable Development Goals (SDGs) secara berkelanjutan. (Murwani, 2020). Salah satu tujuan SDGs Desa adalah memastikan kehidupan yang sehat dan mendukung kesejahteraan bagi semua kelompok usia. Derajat kesehatan yang optimal tercermin dalam kualitas hidup, morbiditas, dan status gizi. Di wilayah kerja Posyandu Lansia Banjarsari, kondisi kesehatan masyarakat telah mencapai tingkat yang memuaskan. Umur harapan hidup yang tinggi, sebesar 72,99 tahun menurut Badan Pusat Statistik (BPS) Kabupaten Gresik tahun 2022, mendukung klaim ini. Data dari Puskesmas Cerme pada tiga bulan

terakhir menunjukkan bahwa pada April 2023 terdapat 121 lansia yang menderita hipertensi, jumlah ini meningkat menjadi 126 orang pada bulan Mei 2023, namun kemudian mengalami penurunan menjadi 120 orang pada bulan Juni 2023. Peningkatan ini sebagian besar disebabkan oleh kesulitan dalam menjaga pola makan dan aktivitas fisik yang sehat, yang mengakibatkan tekanan darah tidak terkontrol. (Sumber Data: Puskesmas Cerme Juli 2023). Namun, peningkatan angka penyakit hipertensi, seperti yang tercatat dalam laporan Sistem Pencatatan dan Pelaporan Terpadu Puskesmas (SP2TP) Cerme, memicu kebutuhan akan upaya preventif.

Kegiatan KKN Universitas Gresik Fakultas Kesehatan Prodi Keperawatan akan fokus pada penyuluhan tentang hipertensi pada lansia di Posyandu Lansia Dusun Betiring, Desa Banjarsari. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi, risikonya, serta upaya pencegahan, terutama dengan mengurangi asupan garam harian.

Kajian literatur mendukung konsep pengabdian ini. Data terbaru dan penelitian sebelumnya menunjukkan urgensi penanganan hipertensi pada tingkat komunitas, terutama pada populasi lansia. Dengan implementasi penyuluhan, diharapkan masyarakat lansia di Banjarsari dapat lebih sadar akan kesehatan jantung dan pembuluh darah mereka. (Sofiana, L., Puratmadja, Y., S. Kartika, B. S., Pangulu, A. H. R., 2018).

## **METODE**

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada Selasa, 18 Juli 2023, dimulai pukul 08.00 hingga selesai, di Balai Dusun Betiring Desa Banjarsari. Untuk mencapai tujuan kegiatan, metode yang digunakan adalah melalui sesi sosialisasi dan diskusi intensif. Partisipan dalam kegiatan ini berjumlah 20 orang lansia.

1. Sosialisasi: Sosialisasi dilakukan dengan menyajikan informasi tentang penyakit hipertensi, risiko-risiko yang terkait, dan cara pencegahan kepada para lansia di Posyandu Lansia. Materi disajikan secara terstruktur dan komprehensif.
2. Diskusi: Setelah penyajian materi, dilakukan sesi diskusi interaktif. Lansia diajak untuk berdiskusi, bertanya, dan berbagi pengalaman terkait penyakit hipertensi. Diskusi ini memungkinkan pertukaran pengetahuan dan pengalaman.

Tingkat keberhasilan kegiatan pengabdian akan diukur melalui beberapa indikator, baik secara deskriptif maupun kualitatif: Perubahan Pengetahuan: Pengukuran peningkatan pengetahuan lansia tentang hipertensi sebelum dan sesudah kegiatan. Ini akan dicatat dengan perbandingan hasil tes pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Partisipasi Aktif: Pengukuran partisipasi aktif lansia dalam diskusi dan pertanyaan yang diajukan. Aktivitas ini mencerminkan tingkat pemahaman dan keterlibatan dalam pembelajaran. Perubahan Sikap: Evaluasi perubahan sikap lansia terhadap upaya pencegahan hipertensi, yang dicatat melalui observasi dan tanggapan dalam diskusi. (Sofiana, L., Puratmadja, Y., S. Kartika, B. S., Pangulu, A. H. R., 2018)

Tingkat ketercapaian keberhasilan akan dievaluasi berdasarkan perubahan pengetahuan, partisipasi aktif, dan perubahan sikap dalam masyarakat sasaran. Hasil ini akan membantu menilai dampak kegiatan pengabdian dalam meningkatkan pemahaman tentang hipertensi dan tindakan pencegahan di kalangan lansia di Posyandu Lansia Banjarsari. Dengan metode ini, diharapkan perubahan positif dalam pengetahuan dan sikap masyarakat sasaran terhadap penyakit hipertensi dapat terukur dan menggambarkan keberhasilan kegiatan ini. (Sofiana, L., Puratmadja, Y., S. Kartika, B. S., Pangulu, A. H. R., 2018)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di Posyandu Lansia Dusun Betiring telah memberikan dampak positif pada masyarakat, terutama bagi peserta lansia dan institusi yang terlibat dalam kegiatan ini. Hasil-hasil konkret dan perubahan yang dapat diamati meliputi:

### Peningkatan Pengetahuan Lansia

Salah satu pencapaian signifikan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah peningkatan pengetahuan lansia tentang penyakit hipertensi. Lansia di Dusun Betiring, Desa Banjarsari, sebelumnya mungkin memiliki pengetahuan yang terbatas tentang kondisi ini. Namun, melalui penyuluhan yang kami berikan, mereka kini memiliki pemahaman yang lebih baik. Para mahasiswa Program Studi Keperawatan yang terlibat dalam kegiatan ini berhasil memberikan informasi yang jelas dan mudah dimengerti tentang hipertensi. Mereka juga menyampaikan informasi penting mengenai risiko penyakit hipertensi pada lansia dan tindakan pencegahan yang dapat diambil, khususnya dalam mengurangi asupan garam harian. Respon positif dari para lansia selama penyuluhan menunjukkan bahwa mereka menerima pengetahuan ini dengan baik. Mereka berpartisipasi aktif dalam kegiatan penyuluhan, mengajukan pertanyaan, dan menunjukkan minat untuk memahami lebih lanjut. Ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan yang dicapai melalui kegiatan ini benar-benar mencapai targetnya (Kustantya, 2013). Peningkatan pengetahuan lansia tentang hipertensi memiliki dampak positif dalam upaya pencegahan penyakit tersebut. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang risiko dan gejala hipertensi, para lansia dapat mengambil tindakan proaktif dalam menjaga kesehatan mereka. Hal ini sejalan dengan upaya untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dan memastikan bahwa mereka tetap sehat dan kuat. (Sofiana, L., Puratmadja, Y., S. Kartika, B. S., Pangulu, A. H. R., 2018). Peningkatan pengetahuan lansia tentang hipertensi adalah salah satu aspek yang menunjukkan nilai tambah yang signifikan dari kegiatan pengabdian ini (Kemenkes RI, 2018). Hal ini tidak hanya memberikan manfaat pada tingkat individu, tetapi juga berpotensi memberikan dampak positif pada komunitas secara keseluruhan dengan mengurangi risiko penyakit hipertensi dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan. (Kemenkes RI, 2016).



Gambar 1. *Sosialisasi & Diskusi* (a) Penyuluhan (b) Senam Lansia (c) khusus nyamuk dewasa

### Keterlibatan Aktif Mahasiswa

Keterlibatan aktif mahasiswa dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah salah satu aspek utama yang menjadi pilar kesuksesan dari inisiatif ini. Mahasiswa Prodi Keperawatan

Universitas Gresik telah memainkan peran yang sangat penting dalam menghasilkan perubahan yang signifikan dalam komunitas lansia di Dusun Betiring, Desa Banjarsari. Mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan ini tidak hanya menjalankan tugas sebagai penyampai informasi, tetapi juga berperan sebagai fasilitator, instruktur, dan pendamping. Mereka berkolaborasi secara efektif dengan narasumber dan tenaga medis, serta Bidan Desa dan Perawat Desa, untuk memberikan penyuluhan tentang penyakit hipertensi dengan baik (Kustantya, 2013). Pentingnya keterlibatan aktif mahasiswa terlihat dari berbagai segi. Pertama, mereka mampu menyampaikan materi dengan bahasa yang mudah dimengerti dan relatable bagi para lansia. Kemampuan ini membantu menciptakan lingkungan yang mendukung dan memungkinkan lansia untuk aktif bertanya dan berpartisipasi dalam diskusi. Selain itu, mahasiswa juga memainkan peran kunci dalam pelaksanaan kegiatan Posyandu Lansia. Mereka mengorganisir dan memfasilitasi kegiatan seperti senam lansia, pengukuran tinggi, berat badan, pemeriksaan tekanan darah, dan pemeriksaan kadar gula darah. Keaktifan mahasiswa dalam kegiatan ini membantu menjaga suasana positif dan mendukung partisipasi aktif lansia. Tidak hanya itu, keterlibatan mahasiswa juga mencakup pembuatan materi penyuluhan dan poster informatif yang digunakan selama kegiatan penyuluhan. Hal ini menciptakan aspek visual yang membantu lansia memahami informasi dengan lebih baik (Lin, G. H., Chang, W. C., Chen, K. J., Tsai, C. C., Hu, S. Y., & Chen, 2016). Keterlibatan aktif mahasiswa menciptakan efek yang lebih mendalam dan berkelanjutan dalam kegiatan ini. Mereka tidak hanya datang untuk memberikan penyuluhan sekali, tetapi mereka juga aktif mengikuti agenda Posyandu Lansia dengan baik, sesuai pedoman yang ada. Dengan demikian, keterlibatan aktif mahasiswa adalah salah satu elemen utama yang memberikan nilai tambah pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Mahasiswa bukan hanya sebagai penyampai informasi, tetapi juga sebagai agen perubahan yang membantu menciptakan perubahan positif dalam komunitas lansia. Keterlibatan ini sejalan dengan semangat pengabdian kepada masyarakat dan upaya bersama untuk mencapai tujuan pembangunan berkelanjutan.

### **Kolaborasi Efektif**

Kolaborasi adalah inti dari setiap keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Dalam inisiatif Posyandu Lansia Dusun Betiring, Desa Banjarsari, kolaborasi yang efektif terlihat dalam berbagai aspek dan tahap pelaksanaan. Kolaborasi antara mahasiswa Prodi Keperawatan Universitas Gresik dengan narasumber, tenaga medis dari Bidan Desa serta Perawat Desa, telah memberikan kekuatan besar dalam memberikan penyuluhan tentang penyakit hipertensi pada lansia. Narasumber membawa pengetahuan medis yang mendalam, sementara mahasiswa menghadirkan pemahaman yang mudah dimengerti oleh lansia. (Kemenkes RI, 2018). Selain itu, kolaborasi juga terwujud melalui peran para kader Posyandu Lansia dan ibu-ibu PKK desa. Mereka membantu dalam melakukan pendataan lansia, memfasilitasi kegiatan Posyandu Lansia, dan memberikan dukungan logistik yang diperlukan. Dalam peran mereka, kader Posyandu Lansia memiliki pemahaman mendalam tentang kebutuhan dan tantangan yang dihadapi oleh lansia di komunitas mereka.

Kolaborasi yang efektif juga tercermin dalam pelaksanaan kegiatan, terutama selama sesi penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan. Mahasiswa, narasumber, dan kader Posyandu Lansia bekerja bersama-sama dalam menyusun jadwal dan mengkoordinasikan alur kegiatan. Mereka juga memastikan bahwa peserta Posyandu Lansia mendapatkan perhatian yang tepat dan informasi yang akurat. Selain kolaborasi antara individu, kolaborasi juga mencakup penggunaan poster dan materi penyuluhan yang telah disiapkan dengan baik. Poster ini berfungsi sebagai alat bantu visual yang membantu lansia memahami informasi dengan lebih baik. Semua pihak terlibat dalam pengembangan dan penggunaan materi ini. Dalam hasil keseluruhan, kolaborasi yang efektif adalah pendorong utama perubahan positif yang dicapai dalam kegiatan Posyandu Lansia. Dengan memanfaatkan pengetahuan, keterampilan, dan sumber daya yang berbeda, para pelaku kegiatan bersatu untuk menyebarkan pengetahuan tentang penyakit hipertensi, meningkatkan kesehatan lansia, dan mendorong perubahan perilaku yang sehat. (Anggriyana, T, W., & Proverawati, 2015). Kolaborasi yang efektif adalah tonggak keberhasilan dalam menciptakan dampak positif dan berkelanjutan dalam komunitas lansia di Dusun Betiring, Desa Banjarsari. Sinergi ini adalah contoh nyata bagaimana kolaborasi dapat menghasilkan perubahan yang lebih baik dalam masyarakat.



(a)

(b)

(c)

Gambar 2. Kolaborasi Efektif (a) Perawat & Bidan Desa (b) Kader Posyandu Lansia (c) Perangkat Desa Banjarsari & Mahasiswa

### Perubahan Perilaku

Kegiatan pengabdian masyarakat di Posyandu Lansia Dusun Betiring, Desa Banjarsari, tidak hanya tentang memberikan pengetahuan tetapi juga mendorong perubahan perilaku yang berkelanjutan di kalangan lansia. Dalam proses ini, terdapat beberapa langkah dan faktor yang memengaruhi perubahan perilaku yang berhasil. Pertama, penyuluhan tentang penyakit hipertensi telah membuka pintu bagi lansia untuk memahami bahaya penyakit ini dan pentingnya mengelolanya. Informasi yang diberikan oleh mahasiswa Prodi Keperawatan bersama dengan narasumber medis memberikan lansia pemahaman yang kuat tentang penyakit ini dan konsekuensinya bagi kesehatan mereka. (Anjarsari, Rahma Anggi and, Arif Widodo, S.ST., M.Kes and, Kartinah, S.Kep., M.P.H and, Dian Hudiawati, 2017). Ini adalah langkah awal yang penting menuju perubahan perilaku. Kemudian, melalui diskusi dan tanya jawab yang berlangsung selama penyuluhan, lansia mendapatkan kesempatan untuk berbagi pengalaman dan keprihatinan mereka. Ini menciptakan kesadaran sosial dan menunjukkan kepada mereka bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi masalah kesehatan.

Dalam komunitas Posyandu Lansia, mereka mendukung satu sama lain untuk mempraktikkan perilaku sehat. Peran kader Posyandu Lansia juga krusial dalam mendorong perubahan perilaku (Nugroho, 2016). Mereka adalah tokoh yang dikenal dalam komunitas dan memiliki akses ke lansia secara rutin. Dengan demikian, mereka dapat terus mendorong perubahan perilaku yang telah diperkenalkan selama kegiatan Posyandu Lansia. Peran mereka dalam memastikan bahwa lansia menjaga pola makan sehat, rutin bergerak, dan mengukur tekanan darah adalah kunci untuk mencapai perubahan perilaku yang berkelanjutan. Pengukuran dan pemantauan secara rutin juga merupakan bagian penting dari perubahan perilaku. Lansia diarahkan untuk mengukur tekanan darah mereka secara teratur dan untuk memeriksa kadar gula darah mereka. Hasil pengukuran ini membantu mereka melihat dampak dari perubahan perilaku mereka dan memberikan motivasi untuk terus mematuhi praktik kesehatan yang baik. Dalam jangka pendek, perubahan perilaku yang terlihat termasuk peningkatan kesadaran akan pola makan dan aktivitas fisik. Lansia mulai mempraktikkan senam lansia untuk meningkatkan kebugaran mereka. Namun, perubahan ini tidak terbatas pada aspek fisik. Mereka juga mulai berbicara lebih terbuka tentang kesehatan mereka, mencari perawatan ketika diperlukan, dan mematuhi saran medis. Jangka panjang, perubahan perilaku ini diharapkan akan membawa dampak positif terhadap kualitas hidup lansia. Dengan menjaga tekanan darah dalam batas

normal dan mengelola penyakit mereka, mereka dapat menikmati masa tua yang lebih sehat dan produktif. Perubahan ini juga merupakan langkah yang mendukung pencapaian tujuan kebijakan pemerintah dalam memastikan kesejahteraan lansia. Dalam keseluruhan, perubahan perilaku adalah kunci untuk menciptakan dampak yang berkelanjutan dalam upaya pengabdian kepada masyarakat ini. Dengan memperkuat pengetahuan, menciptakan kesadaran sosial, dan memberdayakan lansia dalam merawat kesehatan mereka sendiri, kita dapat bergerak menuju masyarakat lansia yang lebih sehat dan sejahtera. (Arpan, I., & Sunarti, 2017)

## **KESIMPULAN**

Dalam pelaksanaan kegiatan sosialisasi tentang penyuluhan Hipertensi pada Lansia di Posyandu Lansia Dusun Betiring, Desa Banjarsari, sejumlah hasil dapat disimpulkan:

1. Respon Positif Lansia: Kegiatan ini berhasil membangkitkan respon positif di kalangan peserta Posyandu Lansia. Para lansia menunjukkan minat dalam memahami penyakit hipertensi dan menghargai pentingnya skrining rutin serta praktik hidup sehat.
2. Partisipasi yang Meningkat: Kegiatan ini memacu partisipasi para lansia dalam kegiatan Posyandu Lansia yang diselenggarakan oleh kader posyandu lansia, bidan desa, dan perawat desa. Mereka mulai aktif berkolaborasi dalam upaya menjaga kesehatan mereka sendiri.
3. Kesadaran Pentingnya Skrining: Peserta telah memahami bahwa melakukan skrining rutin untuk mendeteksi dan mengelola penyakit hipertensi adalah langkah yang krusial. Mereka menyadari bahwa pencegahan lebih baik daripada pengobatan.

Kelebihan dan Kekurangan: Kelebihan dari kegiatan ini adalah penciptaan kesadaran tentang masalah kesehatan yang relevan dengan lansia. Mereka sekarang memiliki pengetahuan untuk mengelola kesehatan mereka sendiri. Namun, kekurangannya adalah perlunya peningkatan partisipasi dan pemantauan berkelanjutan.

Saran untuk Pengembangan: Untuk meningkatkan dampaknya, partisipasi masyarakat dan pemerintah perlu ditingkatkan untuk memberikan perhatian lebih besar pada lansia. Peningkatan jam operasional puskesmas pembantu (pustu) juga diperlukan untuk mendeteksi dan mengatasi masalah kesehatan lansia lebih efektif. Terakhir, meningkatkan kompetensi para kader Posyandu Lansia melalui pelatihan dan peningkatan pengetahuan secara berkala akan membantu memperkuat kegiatan ini ke depan.

Dengan merangkum hasil ini, kami berharap dapat memajukan upaya pelayanan kesehatan bagi lansia dan mencapai target kesejahteraan lansia yang lebih baik di masa depan.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kami ingin mengungkapkan rasa terima kasih kami kepada pihak-pihak yang berkontribusi dalam kelancaran kegiatan pengabdian ini. Terima kasih kepada:

1. Universitas Gresik atas semua dukungan yang memungkinkan pelaksanaan kegiatan ini menjadi sukses.
2. Pemerintah Desa Banjarsari yang telah memberikan izin dan fasilitas yang diperlukan untuk pelaksanaan kegiatan. Tanpa dukungan mereka, kegiatan ini tidak akan terlaksana dengan lancar.
3. Semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan, baik berupa tenaga, waktu, maupun saran konstruktif. Kontribusi mereka telah sangat berarti dalam menjalankan kegiatan pengabdian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggriyana, T. W., & Proverawati, W. (2015) 'Senam kesehatan', *Yogyakarta: Muha Medika*. [Preprint].
- Anjarsari, Rahma Anggi and, Arif Widodo, S.ST., M.Kes and , Kartinah, S.Kep., M.P.H and, Dian Hudiawati, M.K. (2017) 'Pengaruh Pendidikan Kesehatan Hipertensi Terhadap Pengetahuan Dan Persepsi Lanjut Usia Tentang Penyakit Hipertensi Di Desa Malangjiwan Kecamatan Colomadu'.
- Arpan, I., & Sunarti, S. (2017) 'Faktor Frekuensi Kunjungan Lansia Di Kecamatan Pontianak Timur', *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 3(2), 92 [Preprint]. Available at: <https://doi.org/10.30602/jvk.v3i2.108>.
- Kemkes RI (2016) 'Riset Kesehatan Dasar. Badan Peneliti dan Pengembangan Kementerian Kesehatan RI.'
- Kemkes RI (2018) 'Riset Kesehatan Dasar. Badan Peneliti dan Pengembangan Kementerian Kesehatan RI'.
- Kustantya, N. (2013) 'Hubungan Tingkat Penegtahuan Dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Lansia', *Jurnal Keperawatan*, 4(1), pp. 31–33. Available at: <https://doi.org/10.22219/jk.v4i1.2378>.
- Lin, G. H., Chang, W. C., Chen, K. J., Tsai, C. C., Hu, S. Y., & Chen, L.L. (2016) 'Effectiveness of Acupressure on the Taichong Acupoint in Lowering Blood Pressure in Patients with Hypertension: A Randomized Clinical Trial. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine', pp. 1–9.
- Murwani, A. (2020) 'Model Promosi Kesehatan pada Program Perawatan Kesehatan Masyarakat untuk meningkatkan Kualitas Hidup Lansia', *Surakarta: Universitas Sebelas Maret*. [Preprint].
- Nugroho, H.W. (2016) 'Keperawatan Gerontik dan Geriatrik. Jakarta: Buku Kedokteran, EGC. Pusdatin Kemkes RI.', *Berdamai dengan Hipertensi. Bumi Medika*. [Preprint].
- Sofiana, L., Puratmadja, Y., S. Kartika, B. S., Pangulu, A. H. R., & P. (2018) 'Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Hipertensi Melalui Metode Penyuluhan', *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2, 2(1).